دليل تربية الأبناء

دراسات جمعها وحررها وألف بينها

أحمد سالم



دَلِيل تَربِيَة الأَبْنَاء

دِرَاسَاتٌ جَمَعَهَا وَحَرَّرَهَا وَأَلَّفَ بَيْنَهَا



دليل تربية الأبناء

دراسات جمعها وحررها وألف بينها

أحمد سالم



الكتـــــــاب: دليل تربية الأبناء

تـــــــأليف: أحمد سالم

عدد الصفحات: ٥٦٧

سنة الطبـــاعة: ١٤٤٤هـ / ٢٠٢٣م

بـلد الطبـــاعة: مصر

الطبعـــــــة: الأولى.



عالم الأدب للترجمة والنشر

مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية
في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية

البريد الإلكتروني: info@aalamaladab.org

الموقع: facebook:aalamaladab

الفهرسة أثناء النشر - إعداد دار عالم الأدب
سالم / أحمد
دليل تربية الأبناء . أحمد سالم (مؤلف).
567 صفحة .
17x24 سم
١. دليل تربية الأبناء.
ISBN: 978-977-6911-25-3
رقم الإيداع: 2023/25710 م



المحتويات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

المقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام علىٰ رسول الله وعلىٰ آله وصحبه ومن والاه وبعد..

فإن بناء الإنسان عقلًا ونفسًا وروحًا وجسدًا وسلوكًا= هو أشرف مهمة يُمكن أن يقوم بها إنسان نحو إنسان آخر، وهي المهمة التي نسميها تربية ونسميها تعليمًا، ومها كانت أسماؤها فإن الذي ينبغي أن يكون حاضرًا هاهنا هو عظمة هذه المهمة النبيلة.

وإذا كان هذا الإنسان الذي نمارس معه عملية البناء هو ولدنا، الذي رزقنا الله إياه واستودعنا مسؤولية تربيته ورعايته والقيام علىٰ شؤونه= فإن شرف وعظمة هذه المهمة يبلغان مبلغًا لا تُحيط بوصفه الكلمات.

خلال أربع سنوات مضت قمتُ بتقديم برنامج تعليمي أسميته: «برنامج التأهيل التربوي»، وقد خاض رحلة البرنامج معي جمع كريم من الآباء والأمهات، بل شرفت فيه بمن لم يتزوجوا بعد أو يُرزقوا بأبناء، شاركوا رغبة منهم في الاستعداد المبكر لهذه المهمة النبيلة.

وخلال هذا البرنامج استعرضنا عددًا من المواد العربية والغربية جعلناها مادة للقراءة والنقاش، وقد انتخبتُ في هذا الكتاب بعضها، قد تصرفتُ فيه وعدلت فيه وحررتُ أفكاره ومضامينه وشيئًا من عباراته، وأرجو أن يكون هذا

المجموع المنتخب مفيدًا لقرائه، نافعًا لهم، معينًا لهم علىٰ الخروج من تشوش تعدد خيارات القراءة في مجال التربية.

لقد خلق الله بني آدم وجعلهم ذرية بعضها من بعض، واستخلف بعضهم بعد بعض علىٰ رعاية الدين وسياسة الدنيا به، وجعل كل راعٍ مسؤولًا عن رعيته، ومن تمام رعاية الراعي لرعيته أن يبذل وسعه في التبصُّر بما يصلحهم، ويدرء عنهم الأذىٰ ويعصمهم من الزلل، فلو كان الراعي أميرًا وجب عليه أن يكون من الدراية والقدرة بحيث تصلُح الرعية، ولو كان الراعي طبيبًا وجب عليه أن يبذل الغالي والنفيس ليواكب ما آل إليه العلم ويؤدي نصيبه من فروض الكفايات وحق الرعية.

ثم إن أخص راعٍ برعيته وأحناه علىٰ من يقوم علىٰ إصلاحه: الوالدان اللذان جعل الله لهم من أنفسهم ولدًا، يشاكلهم جسمًا ورسمًا، وروحًا ومعنًى واسمًا، وهيأ الله قلوبهم للقيام بهذه المهمة، وفطرهم علىٰ بذل الغالي والنفيس ليصيروا لأولادهم خير الرعاة.

لكن النقص سمة بني آدم، فلم يخلقهم الله للعصمة، لكنه خلق لهم بعد الذنب التوبة، وبعد الفساد الإصلاح، وجعل لهم من العلوم ميزانًا يصلحون به ما فسد من حياتهم، وما تشوَّه من فطرتهم، وإذا كان العلم هو ما يقبل الدحض، فالصواب غايته ودحض الباطل مرامُه، فإذا تتابع سيل الحياة الهادر علىٰ نفوس البشر حتىٰ أزالهم عن الجادَّة، فإن في العلوم الطبيعية والإنسانية ما يدركون به الفساد، ويُبْصِرون به طريق الإصلاح.

ولما كانت الإنسانية في القرنين الماضيين مرت بأطوار عديدة، وتغييرات جذرية توجَّب أن تسعىٰ هذه العلوم لإصلاح هذا الفساد، ومواكبة هذه التغيرات، واتسع ما يجب علىٰ الراعي أن يعرفه حتىٰ يقوم بحق الرعية، وما يجب علىٰ الوالدين من اطلاع حتىٰ يصلحوا أولادهم.

من هذا كله تأتي أهمية هذا الكتاب وتتفرع موضوعاته فيشرع الكتاب في بيان معنىٰ التربية والفرق بينها وبين التطهير والتزكية والتعليم والتأديب، ثم يختار

أن التربية هي قيام ولي الطفل والقائم عليه، بصناعة هوية الطفل (شخصيته)، أو تنمية استعداداته وقابلياته الخاصة، في جميع جوانبها (البدنية القلبية والعقلية) وبمختلف الأبعاد الحياتية الاجتماعية، والاقتصادية والسياسية، بهدف إيصاله إلىٰ كماله الممكن بشكل تدريجي، وبنحوٍ مُسْتَدَام، من خلال اعتماد مجموعةٍ من الأصول والأساليب والتِّقْنِيَّات المستخرَجة من المصادر الإسلامية أو المنسجمة معها.

ثم يناقش معنىٰ أن تكون التربية إسلاميةً، ودورَ الأسرة في تقديم الدعم، ورسم الحدود الأخلاقية، وتوفير المرح للأطفال، وكيف توازنُ الأسر ة بين العمل والحياة، وترسُم أنماطًا من الروتين النافع للأنشطة اليومية، مع أهمية أن يكون هناك وقت خاص للأسرة.

وفي العلاقة بين الإخوة، يشير الكتاب إلىٰ فوائد وجود أشقاء، ويدعم السماح لهم بحلِّ مشاحَنَاتِهم الخاصَّة دون تدخل من الأبوين، وتعليمهم التعبير عن مشاعرهم السلبية، وكيفية التعاطي مع الخلاف بين الأشقاء دون تمييز، وكيفية بناء علاقة قوية بينهم.

ثم يبدأ الكتاب مع الطفل جنينًا، وما الواجب مراعاته مع الأم ومن قِبَلِها أثناء الحمل في سبيل تمهيد نشأة طيبة للطفل، وتجنُّب تمرير الخزي والمشاعر السلبية إلىٰ الطفل.

ثم يدلف إلىٰ السنة الأولىٰ في حياة الطفل ونموِّ إدراكه وذكائه العاطفي، وأهمية تقديم الرعية واللمسات الحانية من الأم والأب، ويناقش هل يحتاج الأطفال إلىٰ تأديب في مثل هذه السن؟

مع نموِّ الطفل وبداية تعامله مع العالم الخارجي، واحتكاكه به، وقدرته علىٰ التنقل من مكان لآخر، يعرض الكتاب ما يستجد علىٰ ذهن الطفل وعالمه، وأهمية الحفاظ علىٰ بيئة آمنة له، وتنويع ألعاب مناسبة له، والحفاظ علىٰ روتين محدد، ورعاية الحاجات الجسدية والعاطفية للطفل.

في عمر عامين يتقدم الطفل تقدمًا ملحوظًا، فينبغي أن يتعلم كيف يصغي للآخرين، وأن يتمكن الأبوان من التعامل مع نوبات الغضب واستخدام الوقت المستقطَع لتقويم الطفل.

بعدها يذهب الطفل إلىٰ الحضانة، وفي هذا الفصل يناقش الكتاب عوامل النمو في هذه المرحلة، وألعاب الطفل وهواياته، والبرامج التربوية والتفاعلات الاجتماعية، وتعلم المشاركة، والتعامل مع الفضول، وتربية العادات الصحية، والأكل الصحي، وتعليم الطفل السعادة، ثم تمهيد الاستعداد لمرحلة المدرسة.

ثم يناقش الفصل التالي التواصل الفعال مع الأبناء، وما يدركه الأبناء مما نقول لهم، وسيطرة الجانب الحسي علىٰ تعاملات الطفل، وكيفية توجيه الأبناء بأسلوب مباشر، والتأثير علىٰ الحالة المزاجية لهم، وكيفية توجيههم لتغيير سلوكهم، مع التفريق بين أسلوب الطلب والأمر في تربية الأبناء، وبيان الآثار الإيجابية لاستخدام أسلوب الطلب، وحِيَل الأبناء للتهرب من تنفيذ الأوامر.

وفي مستودع الحب، يناقش الكتاب الاحتياج للشعور بالحب، وكيفية إظهار محبة الوالدين للطفل، وفهم لغات الحب، واستخدامها جميعًا، عن طريق كلمات المدح والثناء، والدعم والقبول، والتعزية والتشجيع، ثم بيان أهمية تخصيص وقت للأسرة والطفل، وخلق الأحاديث والنقاشات، والاستماع الفعّال لهم، والتواصل البصري الجيد معهم، ثم بيان أهمية اللمس لغةً من لغات الحب، والتغلب علىٰ الحرج الذي قد يستصحبه، مع الاحتفاظ بالحدود المناسبة، ثم انتقل إلىٰ التعبير عن الحب عن طريق الهدايا، وتعليم الأولاد تقديم الهدايا، وتقديم الخدمات تعبيرًا عن الحب، وغرس العرفان بالجميل في نفوس الأطفال، وتشجيعهم علىٰ تقديم المساعدة للآخرين.

وبعد الحديث عن الحب، ناقش الكتاب العقاب المناسب وغير المناسب، وأهمية إعطاء رسائل واضحة، والتخطيط الجيد لكي يدرك الطفل العواقب، وربط بين العواقب والسلوك، ثم ناقش العقاب السلبيّ وأثره علىٰ الأطفال.

وبعد الحديث عن العواقب أضفىٰ الكتاب أهمية كبيرة علىٰ وضح الحدود، وكيفية صياغة الأوامر، ومنح الطفل وقتًا للاستجابة لها، وبدائل للاختيار بينها، ومتىٰ وكيف يكون التجاهل متوازنًا ومثمِرًا، وبيَّن أهمية الوقت المستقطع، وأنواع السلوك التي تستحقه، ومدته، وأساسيات التعامل فيه.

وعن المديح والمكافأة يجيب الكتاب عن تساؤلات عدة، حول ماهية الإطراء وهل هو تلاعب وزيف، وهل يجب أن يتغير السلوك قبل قبول المديح؟ وكيف نتعامل مع الطفل الذي يرفض المديح، والفرق بين التشجيع والمدح، وكيف نجعل المدح أكثر فاعلية، ثم ينتقل إلىٰ المكافآت المادية وأثرها في تقويم سلوك الأطفال، وكيفية وضع أهداف للمكافآت واختيارها، والفصل بين المكافآت والتهذيب، ثم ينتقل الكتاب لمناقشة اللعب مع الأطفال، واستثمار اللعب في التربية.

ولما كان الطفل العنيد يمثل تحديًا للمربين؛ ناقش الكتاب أسباب التوتر والعمل علىٰ تقليصها، وكيفية تحويل البيت إلىٰ بيئة ملائمة تحد من هذه المشكلة، عن طريق وضع خطط لليوم متضمنة وقتًا للعائلة ووقتًا للسكينة، وتقليل تعرض الأطفال للعنف، وكيف ومهارات تعزيز العلاقة بين الوالدين والطفل، ثم يبحث طرق التحكم بالانفعالات، وقيمة إشراك الطفل في روتين واضح، وكسر حلقة الإكراه التي تنتج حين يوجه الوالد الأوامر للطفل، ليرفض الطفلِ تنفيذها صارخًا، مما يثير غضب الوالد والطفل علىٰ حد سواء.

أما عن المراهقة فيدرس الكتاب أولًا ردود فعل الآباء تجاه مرحلة المراهقة، والتحولات التي تحدث في حياة المراهقين، وفهمها والتعامل معها، ثم يناقش مشاركة المراهقين حياتهم واهتماماتهم، وخطوات تدريبهم علىٰ الانضباط، ودوافع لجوء المراهقين للأفعال العدائية، ثم يقدم نصائح لتخلص الآباء من سيطرة الأبناء، وأخيرًا يفصل الكتاب مراحل المراهقة الست.

بعد ذلك يناقش الكتاب التربية الروحية والدينية والقيمية، ويرصد مجموعة القيم المشتركة في الثقافات الإنسانية، والقوىٰ الإنسانية والتي هي ترجمة عملية

للفضائل الكبرىٰ التي أجمعت غليها الأديان الإبراهيمية والفلسفات الكبرىٰ، ثم يناقش التصنيف الإسلامي للقيم ويضع خارطة إجراءات لغرسها في المجال العقدي والتعبدي والمجال الفردي والاجتماعي والسياسي، والمجال العملي والمادي.

ثم يعرض الكتاب للتربية الإيمانية، والثقافة السائدة من نقص الإحساس بالمسؤولية، ويشدد علىٰ أهمية تعليم الأولاد الصلاة، وتكوين صلة دائمة بالله، وغرس قيمة التوبة والممارسة الدائمة لها، ثم يناقش أهمية تعليم الأولاد السيرة النبوية، وقصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، وتعليمهم الآداب والمبادئ العامة، ويعرض وسائل عملية لذلك، ثم يناقش الذكاء العاطفي، وأسس التمكين العاطفي للأولاد، ويعرض طرائق متعددة لإشعار الأطفال بحب الوالدين لهم.

ثم ختمت الكتاب ببيان الإساءات التربوية وأنواعها وهذا الفصل مهم جدًا ويمكن اعتباره خارطة للإحسان التربوي من حيث قصد عكس الإساءات فتفعل وتمارس وتُجتنب الإساءات ويبتعد عنها.

ما معنى التربية

طُرحت في معنىٰ التربية ومصدريّتها في اللغة العربية عدة احتمالات:

الأول: أن تكون مصدرًا من رَبَا الشَّيء، بمعنىٰ: زاد ونما، وارتفع وعلا.

الثاني: من ربَّ يرُبُّه ربًّا: ملَكَه.

يقول ابن سيده في معنىٰ الرب: «أصله في الاشتقاق من التربية، وهي التنشئة... وقيل للمالك رَبّ لأنه يملك تنشئة المربوب.... ومنه ربان السفينة لأنه ينشئ تدبيرها ويقوم عليها...»[1].

وإذا بحثنا مثلا في المعاجم اللغوية عن مادة مفردة التربية، سنراها تأتي بمعنىٰ:

- الحفظ، ومعنىٰ الحفظ الحراسة والحراسة المراقبة والمراقبة النظارة. والنظارة الحماية، والحماية الدفاع والدفاع المنع.

- وتأتي التربية بمعنىٰ: الرعاية، والإحاطة.

والإحاطة بمعنىٰ الصيانة والرعاية والحفظ والتعهد... والصيانة الكن (الستر) والحفظ والصيانة الوقاية والوقاية بمعنىٰ الصيانة أي الستر من الأذىٰ، والدفاع. والتعهد: التحفظ بالشيء وتجديد العهد به.

- التربية: التنمية وهي بمعنىٰ الزيادة والارتفاع والإشراف من أعلىٰ.

---

(١) ابن سيده، علي بن إسماعيل، المخصص، (٥/ ١٥٥).

- والإشراف: من الشرف بمعنىٰ العلو والمكان المرتفع. وأشرفت: اطلعت علىٰ الشيء من فوق.

- التربية: بمعنىٰ التنشئة، والتنشئة بمعنىٰ الترقي والتسامي والتعالي بالشيء.

- التربية بمعنىٰ الإصلاح، وأصلح الشيء: أقامه وأحسن إليه.

- التربية: بمعنىٰ السياسة والسياسة القيام علىٰ الشيء بما يُصلحه.

- التربية: بمعنىٰ الحضانة، احتمال الشيء وجعله في الحضن.

- التربية: بمعنىٰ التغذية، والغذاء: ما يكون به نماء الجسم وقوامه.

- التربية: بمعنىٰ التثبيت والغرس. والتثبيت: التغذية وحسن القيام علىٰ الشيء.

- التربية بمعنىٰ التأهيل، والتهيئة للشيء.

وبهذا يتضح أن مفردة التربية في اللغة العربية ذات حقل دلالي واسع، يتضمن العديد من المعاني، ويشمل الكثير من المفاهيم، مما يعني أن العملية التربوية ليست ذات بعد واحد، ولا تتعلق بجانب واحد من جوانب بناء شخصية الطفل، فالتربية هي مجموع عمليات مركبة ومتشابكة ومتداخلة فيما بينها من أجل أن تصب في المحصلة بخدمة هدف واحد، فالتربية حفظ ورعاية وصيانة وحماية وحراسة وتنمية وتغذية وحسن قيام وتأهيل وتهيئة وحضانة وسياسة وإصلاح وتنشئة ووقاية ودفاع وإحاطة . . . إلخ، ولو دققنا النظر في كل هذه المعاني لوجدنا بينها قاسمًا مشتركًا وهو: **إيصال الشيء إلىٰ كماله**. وقد أشار العلماء المسلمون في تعريفاتهم السابقة للتربية إلىٰ هذا المعنىٰ بشكل واضح، حيث عرفوها بأنها عبارة عن عملية: **إيصال المتربي إلىٰ الكمال المستعد له في جميع جوانب شخصيته**.

مرادفات التربية في النصوص الدينية

هناك مفردات أخرىٰ ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمفهوم التربية، ولكونها وردت في العديد من النصوص الشرعية وتُستعمل كثيرًا في علوم التربية والأخلاق، سنفردها بالحديث بنحو شديد الاختصار.

التربية والتزكية

أ- التزكية في القرآن: وردت مفردة التزكية بمادتها في العديد من الآيات القرآنية منها ﴿لَقَدْ مَنَّ ٱللَّهُ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا۟ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتِهِۦ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ﴾.

ب- التزكية في اللغة: بمعنىٰ النماء والزيادة. والزكاة التطهير، والزكاة: الصلاح. والزكاة: الارتفاع والعلو.

ج- معنىٰ التزكية في الآيات حمل المفسرون معنىٰ التزكية في الآية المذكورة وما يشابهها علىٰ التطهير من الكفر والشرك والدنس والذنوب وخبائث الجاهلية وألوان التعلقات الدنيوية . . . إلخ.

فالتزكية تفعيل من الزكاة، بمعنىٰ النمو الصالح الذي يلازم الخير والبركة، فتزكيته لهم تنميته لهم نماء صالحًا بتعويدهم الأخلاق الفاضلة والأعمال الصالحة، فيكملون بذلك في إنسانيتهم فيستقيم حالهم في دنياهم وآخرتهم، يعيشون سعداء ويموتون سعداء. وباختصار التزكية هي: أن يفعل الإنسان كلّ ما يُصبح به هو أو غيره زكيًا طاهرًا صالحًا.

التربية والتطهير

١- التطهير في القرآن وردت مادة (ط ه ر) في القرآن بهيئات مختلفة، منها قوله تعالىٰ: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم﴾.

٢- الطهارة في اللغة: بمعنىٰ النقاء وزوال الدنس. والنظافة والخلوص من الشائبات.

التربية والتعليم

١- التعليم في القرآن وردت مفردة العلم بهيئات مختلفة بكثرة في النصوص الشرعية منها:

التعليم الإلهي، كما في قوله تعالىٰ: ﴿ٱلرَّحْمَٰنُ ۝١ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ۝٢ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ ۝٣ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ﴾.

وقوله تعالىٰ: ﴿ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ ۝٣ ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ ٱلْإِنسَٰنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾.

والتعليم النبوي كما في قوله تعالىٰ: ﴿كَمَآ أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا۟ عَلَيْكُمْ ءَايَٰتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا۟ تَعْلَمُونَ﴾.

٢- التعليم في اللغة العربية علىٰ وزن تفعيل من العلم والعلم إدراك الشيء بحقيقته.

فيكون معنىٰ التعليم: إعطاء العلم وإكسابه للآخرين بحيث يتم رفع الجهل عن أنفسهم، وقيل: التعليم يختص بما يكون بتكرير وتكثير حتىٰ يحصل منه أثر في نفس المتعلم.

وبما أن الجهل نقص للنفس الإنسانية والعلم كمال لها، يكون التعليم من مضامين معنىٰ التربية بجعل نفس المتعلم ترتفع وتتسامىٰ من النقص إلىٰ الكمال.

التربية والتأديب

١- التأديب في اللغة: مشتق من الأدب، وأصله أن تجمع الناس إلىٰ طعامك. والأدب: ملكة تعصم من قامت به عما يشينه. والأدب اسم يقع علىٰ كل رياضة محمودة يتخرج بها الإنسان في فضيلة من الفضائل.

الرأي المختار في تعريف التربية

قيام ولي الطفل والقائم عليه، بصناعة هوية الطفل (شخصيته)، أو تنمية استعداداته وقابلياته الخاصة، في جميع جوانبها (البدنية القلبية والعقلية) وبمختلف الأبعاد الحياتية (الاجتماعية، الاقتصادية السياسية، بهدف إيصاله إلىٰ كماله الممكن بشكل تدريجي، وبنحو مستدام، من خلال اعتماد مجموعة من الأصول والأساليب والتقنيات المستخرجة من المصادر الإسلامية أو المنسجمة معها.

وليكن معلومًا أن التربية في صورتها المثلىٰ هي عملية تدريبية وليست مجرد نصح وتوجيه للأبناء، بل يتم تعليم الأبناء الصوب وتدريبهم علىٰ ممارسته ودعمهم أثناء التدرب علىٰ الممارسة وإعطائهم التغذية الراجعة التي تعينهم علىٰ إتقان المفاهيم والمهارات التي نريد تربيتهم عليها.

ما معنى أن تكون التربية إسلامية

انطلاقًا من كوننا مسلمين فإن التربية تنطلق في أصولها الكبرىٰ عندنا من الإسلام ونصوص الوحي والقيم والتشريعات الواردة فيها، واستمداد التربية من النصوص الشرعية والأطر الإسلامية الكبرىٰ هو ما نسميه: «التربية الإسلامية»، يقول الدكتور صبحي طه: «التربية الإسلامية هي تنمية جميع جوانب الشخصية الإسلامية الفكرية والعاطفية والجسدية والاجتماعية، وتنظيم سلوكها علىٰ أساس من مبادئ الإسلام وتعاليمه بغرض أهداف الإسلام في شتىٰ مجالات الحياة»[(١)].

- وعرفها محمد خير فاطمة «التربية الإسلامية ذات طابع شمولي تكاملي لجميع جوانب الشخصية الروحية والعقلية والوجدانية والأخلاقية والجسمية والاجتماعية والإنسانية، وفق معيار الاعتدال والاتزان»[(٢)].

- وعرفها عبد الرحمن النحلاوي وزملاؤه بأنها «مجموعة التصرفات العملية والقولية التي يمارسها راشد بإرادته نحو صغير، بهدف مساعدته في اكتمال نموه وتفتح استعداداته اللازمة وتوجيه قدراته ليتمكن من الاستقلال في ممارسة النشاطات وتحقيق الغايات التي يعد لها بعد البلوغ، في ضوء توجيهات القرآن والسنة»[(٣)].

---

(١) التربية الإسلامية وأساليب تدريسها، (ص/٩).

(٢) منهج الإسلام في تربية عقيدة الناشئ (ص/٥٢).

(٣) محب الدين أبو صالح، مقداد بالجن، عبد الرحمن النحلاوي: دراسات في التربية الإسلامية، (ص/١٣).

وهذه التعريفات لا بأس بها، وتتناسب مع المعنىٰ اللغوي، مع الإشارة إلىٰ أنه لا بد من التمييز بين تعريف تربية الإنسان بالمعنىٰ الأعم وبين تعريف التربية المضافة إلىٰ الطفل، فإن تعريف التربية بالمعنىٰ الأعم ينبغي أن يأخذ بعين الاعتبار الأمرين التاليين:

أولًا: ألا يقتصر علىٰ جعل متعلّق التربية هو (الصغير) أي (الطفل) فقط، كما قيد ذلك في التعريف الأخير، لأن العملية التربوية وفق الرؤية الإسلامية مستدامة تبدأ من المهد وتستمر إلىٰ اللحد، فتشمل تربية الكبار أيضًا.

أما جعل متعلق التربية في الكتاب هو الطفل فليس من باب جعل التربية في الرؤية الإسلامية محدّدة بسن معينة، بل لكونه موضوع البحث.

والثانية: ألا يحصر متعلق التربية بالآخر فقط، كما في التعريف الأخير أيضًا، لأن التربية الإسلامية ليست منحصرة في التربية الغيرية بل تشمل التربية الذاتية، أي تربية الإنسان لنفسه وتهذيبه لذاته وهذه نقطة تم إغفالها من قبل العديد من علماء التربية المسلمين وغيرهم، مع أن نقطة انطلاق العملية التربوية في الرؤية الإسلامية تبدأ من النفس والذات نحو الطفل والآخر.

ويُضاف إلىٰ هذا: أن التربية الإسلامية تربية منفتحة علىٰ سائر أنماط وطرق التربية التي تنتجها الثقافات غير الإسلامية طالما يتم مراعاة أن تكون الاستفادة من هذه الأنظمة التربوية في إطار ما يتيحه الشرع فلا تُخالفه أو تصادم نصوصه الثابتة.

فهم دور الأسرة

كل شخص يحتاج إلىٰ أسرة، الأسرة هي البيت، هي المكان الذي ننتمي إليه، والذي نلجأ إليه طلبًا للراحة .. للدعم .. للإرشاد والعون. إنه المكان الذي نكون فيه علىٰ حقيقتنا، ولا نحتاج أن نتظاهر بغير حقيقتنا، إنه المكان الذي ننال فيه القبول والحب، ونستطيع أن نشعر بالاسترخاء والهدوء وراحة الأعصاب..

الأسرة هي المكان الذي نكبر فيه، المكان الذي لا تُؤخذ كل الأمور فيه بجدية شديدة، وفيه نستطيع أن نضحك .. علىٰ الأقل هذا ما ينبغي أن تكون عليه الأسرة، حيث نتعلم التوازن بين اهتمامنا بأنفسنا واهتمامنا بالآخرين.

خلق أسرة:

واجهت الحياة الأسرية أنواعًا كثيرة من الضغوط علىٰ مر العصور، واليوم تكمن المخاطر من رفع سقف التوقعات الاقتصادية والاجتماعية، العلاقات المنهدمة، وقلة الوقت النوعي الذي تقضيه الأسرة معًا، حيث أصبح التلفزيون والإنترنت بالنسبة لكثير من الأطفال بديلًا لتواجد الأبوين في حياتهم، والذي يقدم نموذجًا فقيرًا ولكنه مغرٍ لهم.

هناك الكثير من الأمور التي تشدنا بطريقة أو بأخرىٰ، مما يسبب ضغطًا شديدًا، وشعورًا بالقلق، وشعورًا بالكفاءة والذي يعم بين الآباء بشكل عام.

جرّب أن تخبر مجموعة من الآباء هذه الجملة: «**أنتم بالتأكيد تقومون بدور أفضل جدًا مما تعتقدون**». وستكون هناك تنهيدة تكاد تكون مسموعة تنم عن شعورهم بالارتياح!

بصفتنا والدَينِ، من السهل أن نقارن أنفسنا بالآخرين وننتقد العائلات الأخرىٰ، ونحاول بجنون أن نُظهر صورة جميلة لأسرتنا! إلا أن المقارنة ليست مفيدة لنا ولأولادنا: بعض الأولاد يكونون أكثر إذعانًا، ومن السهل أن يتعامل معهم الوالدان، في حين أن البعض الآخر قد يكون عنيدًا أو من الصعب التعامل معه. أسرتك تختلف عن أسرتي وعن أية أسرة أخرىٰ؛ لذلك قد يكون من المفيد أن نأخذ نصائح من الأصدقاء من حولنا، لكننا بالتأكيد لن نربي أولادنا بنفس طريقتهم.

علينا أن نقرر بناءً علىٰ وعي وممارسة ما هي طريقتنا الخاصة، ثم يكون لدينا الثقة في أن هذه الطريقة الفريدة هي الأصلح لأسرتنا مع انفتاحنا علىٰ التصحيح دائمًا.

من المفيد جدًا أن تكون لنا رؤية بعيدة المدىٰ لما نريد أن نحققه. إذ إنه من السهل أن ننشغل بالأزمات الحالية والتحديات الصغيرة: كأن نقنع الطفل أن ينام طوال الليل، أن نوجهه باستمرار لأنه يضرب أخاه أو أخته، فتكون النتيجة هي أننا نفقد الصورة الكبيرة الأساسية وهي: **أن نرىٰ أولادنا يكبرون ويكونون واثقين في أنفسهم، يشعرون بالأمان، يحققون طموحاتهم، يبنون علاقات قوية معنا ومع الآخرين.**

أقول للوالدين قبل أن تكملوا القراءة، توقفوا دقيقة أو دقيقتين، لتتأملوا وتعرفوا أين أنتم؟! وما هي مشاعركم في طريقة تربيتكم لطفلكم أو أطفالكم؟! (عندما نشير إلىٰ «الأطفال» نحن ندرك أنه ربما يكون لديك طفل واحد، أو أطفال).

مهما كان شعورك بما تفعله في تربية أطفالك، نرجو أن تُدرك أنه يمكنك أن تُحدث تغييرًا، لكي تُقوّي حياتك العائلية.

في الحقيقة نحن نختار نوع العائلة التي نريدها، وغالبًا سنرغب في القيام بأمور مختلفة عن الطريقة التي تربينا عليها إذ إننا لسنا مضطرين لتكرار الماضي.

في وسط نقاش محتدم، قال المراهق لأبيه: «أنت لم تقل لي أبدًا إنك تحبني؟!». قال له أبوه: «وأنا أيضًا لم يقل لي أحد هذه العبارة من قبل»!

حياتنا الأسرية
تأمّل في العبارات التالية، قرر ما هي العبارات التي تناسب وضعك الآن، واسأل نفسك إلىٰ أي مدىٰ تتفق هذه العبارات مع حياتك الأسرية الآن؟ حاول أن تكون أمينًا!
• نحن نخصص وقتًا لنجتمع معًا كأسرة علىٰ الأقل مرة كل أسبوع.
• أقضي بعض الوقت كل أسبوع لعمل شيء مبهج مع كل ابن (أو ابنة) علىٰ حدة.
• نحن نجلس معًا حول مائدة الطعام (ويكون التلفزيون مغلقًا) لنأكل معًا كأسرة عدة مرات أسبوعيًا.
• أنا أقول لأولادي بانتظام إني أحبهم، وأقدم لهم كلمات المديح أكثر مما أقدم لهم من نقد.
• أعرف ما الذي يجعل أولادي يشعرون أنهم محبوبون.
• أضع حدودًا للوقت الذي يشاهد فيه الأولاد التلفزيون أو يلعبون علىٰ الكمبيوتر.
• يشعر أولادي أنهم يستطيعون أن يتكلموا معي وأنا أستمع لكل ما يهمهم.
• أعرف أصدقاء أولادي، وما الذي يستمتعون به في مدارسهم، وما هو طعامهم المفضل.

• يستطيع أولادي أن يخبروني إن كنت قد تسببت في مضايقتهم، ومتىٰ فعلت ذلك.
• أستطيع أن أضبط نفسي أثناء تأديب أولادي.
• أستطيع أن أناقش بعض المشكلات المختصة بتربية الأطفال مع زوجي- زوجتي، ونحاول أن نصل إلىٰ فكر مشترك.
• أولادي، طبقًا لمراحلهم العمرية، يعرفون قيمي ومعتقداتي.
• أصلّي بانتظام وأدعو الله لأجل أولادي، وأقدم لهم المبادئ الدينية والعقائدية الصحيحة التي تلزمهم.
• لديّ أصدقاء أو بعض من أفراد أسرتي، أستطيع أن ألجأ إليهم عندما أشعر بأنني مرتبك في القيام بدوري في تربية الأولاد.

يحتاج كل الآباء إلىٰ أهداف ليحققوها، وإلا انحرفوا، ونحن قد ركّزنا علىٰ أربعة أهداف، استطاعت هذه الأهداف أن توجه حياتنا الأسرية طوال السنوات الماضية، نعترف أننا لم نلتزم دائمًا بها، لكن هذه الأهداف كانت تمثل لنا قياسات مرجعية تساعدنا علىٰ عدم الانحراف، من الممكن أن تختار لنفسك أشياء أخرىٰ.

١- الأسرة تقدم الدعم:

عندما كنت أشعر بحزن، كان والديّ يتحدثان معي قليلًا قبل النوم -كنت أبكي- لكن كان هذا دائمًا يشعرني بأني أفضل.

الأسرة هي المصدر الأول الذي نستمد منه كينونتنا، فالمقولة القديمة التي تقول: «الدم أثقل من الماء» ستظل صحيحة سواء كانت رحلة تنشئتنا لأولادنا سلسة أو مليئة بالتقلبات.

يختبر كل الأولاد صعوبات وإحباطات بشكل أو بآخر، قد يقسو الأطفال الصغار بعضهم علىٰ بعض. فقد لا يُدعون لحفلات أعياد ميلاد أصدقائهم، أو قد لا يختارهم أصدقاؤهم للمشاركة في اللعب، في سن المراهقة أو بداية الشباب، قد يتجاهلهم زملاؤهم في الفصل، أو قد يخذلهم أصدقاؤهم.

يواجه أغلب الأطفال الفشل إن آجلًا أو عاجلًا: سواء فشل في الامتحانات أو أزمات هم المتسببون فيها، سيجتاز كل المراهقين بأوقات يدركون فيها أنهم يخيِّبون ظن والديهم، بل ويتسببون في إحباط أنفسهم.

يحتاج أولادنا أن يدركوا، إنه مهما حدث، فالأسرة سوف تظل تحبهم وستأخذ بأيديهم وستشجعهم ليسيروا للأمام. يحتاجون أن يدركوا أن أسرتهم تقّدرهم، وتقبلهم كما هم، وتفتقدهم عندما يغيبون، وتسامحهم عندما يخطئون مهما كان خطئهم.

٢- الأسرة توفر المرح:

كانت الأسرة هي المكان الذي فيه دائمًا نضحك كثيرًا. فالضحك يشفي، يخبرنا خبراء علم النفس أن الضحك يجعل المخ يفرز «الإندروفينات»، وبالتالي يقلل التوتر، ويحسن المزاج العام. الضحك يساعدنا أن تكون حياتنا متوازنة، عندما نضحك معًا نشعر بنوع من الترابط، فالضحك يذيب التوتر؛ ويجعلنا نقترب بعضنا لبعض في تفاهم متبادل. الضحك يوقفنا عن محاسبة النفس بقسوة شديدة، والأسرة هي أعظم مكان نستطيع فيه أن نسخر من نفسنا! فمن خلال السخرية في جو الأسرة، نستطيع أن نعبر عن عواطفنا، بشرط أن نتناول الأمور بحرص. الجو الساخر قد يقول: «أعرفك جيّدًا وأحب ابتساماتك ونكاتك المرحة». لكن علينا ألا نسخر من أولادنا بطريقة تجرحهم وعلينا أن نكون علىٰ استعداد أن نتقبلهم عندما يسخرون منا.

إن روح الفكاهة، توفر جو من المرح، وتربط أفراد الأسرة معًا، المرح ليس ضروريًا أن يكون مكلفًا، من الممكن أن يكون عبارة عن لعب بالكرة، اللعب في بركة مياه، سرد قصص في وقت الطعام، أو خروج للنزهة معًا.

يريد الأطفال أن يوجدوا حيث يوجد المرح، وبصفتنا والدَينِ نحتاج أن نتيح الفرصة لذلك، إن هذا قد يتطلب منّا أن نتراجع إلىٰ الخلف في بعض الأوقات، إن وقت الطعام الذي يتخلله جو من المرح والضحك، يكون أكثر أهمية من وقت الطعام الصامت الذي يأكل فيه الطفل طعامه بالكامل.

في الغالب يعاني الكثير من الآباء من الضغوط، وخصوصًا في نهاية يوم العمل واليوم المدرسي، فتبدو فكرة أن يكون هناك جو من المرح أثناء الالتزام بالروتين اليومي للمدرسة، إعداد طعام الغداء ثم العشاء، عمل الواجبات المدرسية، ممارسة الرياضة، ترتيب وقت الاستحمام، قراءة قصص ما قبل النوم؛ تبدو فكرة المرح بعد هذه الضغوط بعيدة عن فكر الوالدين الأمناء المخلصين! إلا أن جوهر الفكرة هنا هو **أن أي مجهود للتخفيف من هذا النمط القاسي، سيكون له نتائج جيدة.**

تحتاج الحياة الأسرية أن تتخللها أوقات من المرح والاحتفالات، حتىٰ لو كانت تلك الاحتفالات بدون أية مناسبات وذلك لأننا كلنا في البيت معًا وهذا يستحق الاحتفال، يستطيع عندئذ الأولاد أن يتعلموا ذلك الفن وهو الاحتفال ببعضهم البعض.

إذا لم نقضِ أوقاتًا في المرح بعضنا مع بعض كأسرة، من الممكن أن يعيش الأطفال في معزل عنّا، وعندما يكبرون، سيختارون أن يعيشوا بمعزلٍ عنّا. إذا كانت أولوياتنا أن نمارس معهم بعض الأنشطة التي يستمتعون بها، بدلًا من أن نمارس ما نفضّله نحن. نحن ننمي إحساسًا مشتركًا بالفكاهة، وبالضحك معهم ومع أصدقائهم، نستطيع أن نجعل بيتنا مكانًا يريدون أن يأتوا إليه دائمًا الآن وعندما يكبرون.

٣- الأسرة تقدم الحدود الأخلاقية:

لقد كان لي امتياز أن أكتشف الأفضل في كل شخص، وفي كل شيء وأن أقدّر «الأشخاص» و«العلاقات» أكثر من تقديري «للأشياء».

الأسرة هي المكان الذي يتعلم فيه الأبناء السلوك الرديء والجيد. في نطاق الأسرة نتعلم القيم التي تجعلنا نعيش الحياة السعيدة؛ نتعلم محبة الله ومحبة نبيه ومحبة صحابة نبيه، نتعلق بالوحي ونحب القرآن، نتعلم أن الأمانة أمر عظيم، أن اللطف فضيلة، نتعلم أنه لا بد أن نتحكم في الغضب، وأن الكرم أفضل من البخل والأنانية، وأن الصدق والأمانة أمران ضروريان للصداقة، وأن احترام السلطات أمر جيد، وأن ضبط النفس أمر هام.

هذه القيم لا يحصل عليها الأطفال بطريقة تلقائية، يتعلم الأطفال من خلال مشاهدة والديهم يمارسون تلك الفضائل؛ يتعلمونها من خلال استماعهم لقصص فيها يتغلب الخير علىٰ الشر. نعلمهم أن يميّزوا بين الصواب والخطأ من خلال ما نوفره لهم من جو آمن لممارسة هذا في البيت، عندما يرىٰ الأطفال الأمانة مجسدة أمامهم من خلال والديهم، هنا سيشبّون علىٰ الأمانة ويكونون جديرين بالثقة. بدون حدود وإرشادات سيتعثر الأولاد.

٤- الأسرة تقدم نموذجًا للعلاقات معًا:

كان والديّ دائمًا يشجعانني أن أتكلم معهما بانفتاح، لقد خلقوا بيتًا يتوفر فيه المرح، والترحيب بالآخرين.

الأهم من كل شيء **أن الأسرة هي المكان الذي نتعلم فيه أن نحب**. لهذا السبب فهي تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل أي مجتمع. تنمو قدرة الأولاد علىٰ تكوين علاقات من خلال الملاحظة، الممارسة والمشاركة بطرق مختلفة، كيفية تواصل أفراد الأسرة معًا ومع الآخرين.

بالنسبة للآباء الذين لم يتمتعوا في طفولتهم بعلاقات أسرية وطيدة، علينا أن نتحدث معهم عمّا افتقدوه، ونطلب منهم أن يغفروا لمن خذلوهم، وفي حالة الضرورة، قد نقدم لهم مشورة من متخصص.

كل هذا سيساعدهم ألاّ يكرروا هذا النموذج من السلوك مع أبنائهم. سنركز هنا علىٰ وجه الخصوص علىٰ ثلاثة أنماط من العلاقات، لا توجد كل هذه

الأنماط في كل أسرة، لكن كل نوع من هذه العلاقات من الممكن أن يعلّم الطفل كيف يبني علاقات المحبة والترابط، وكيف تستمر.

• تعتمد قدرتنا علىٰ محبة الآخرين علىٰ إدراكنا أننا محبوبون، إدراكنا أننا محبوبون بغض النظر عن شكلنا، قدراتنا، مواهبنا، إنجازاتنا، وهذا يعطينا الجرأة للانفتاح علىٰ الآخرين، نحن مستعدون للسماح للآخرين بالدخول إلىٰ عالمنا الداخلي بما فيه من أفكار ومشاعر، آمال ومخاوف، غير خائفين من الرفض.

إن محبة الوالدين غير المشروطة تعطي أطفالهم إحساسًا بالأمان، وبالقيمة وبالمعنىٰ، وكل أمر من هذه الأمور جوهري لنموهم.

يقول أحد الآباء: إن كنت أحب أولادي وأُظهر لهم هذا الحب عندما يرضونني، فلن يشعروا بصدق هذه المحبة، وسيشعرون بعدم الأمان، وهذا سيدمر صورتهم الذاتية، مما يعوقهم عن النمو في ضبط النفس والسلوك الناضج.

منذ الشهور الأولىٰ في حياتنا، نحن نبني صورة لأنفسنا تعتمد علىٰ ما نعتقده من تفكير الآباء فينا. عندما نقدم لأولادنا محبة غير مشروطة، سيكون لديهم الثقة أن ينفتحوا علىٰ الآخرين، ويبنوا علاقات جيدة.

• علاقة المحبة القوية بيننا كوالدين هي إحدىٰ العطايا العظيمة التي من الممكن أن نقدمها لأولادنا، عندما يدرك الأولاد أننا سنستمر معًا في الضيق والفرج، واليسر والعسر، ونواجه الصعوبات، ونحل مشكلاتنا، هذا سيعطي لأولادنا إحساسًا عميقًا بالأمان، الآباء الذين يستمرون معًا لأجل أبنائهم بلا شك هم يضحون تضحية كبيرة، إلَّا أن هذا غير كافٍ. سواء كان أولادنا في الثانية من عمرهم أو في الثانية والعشرين، هم يريدون منَّا كوالدين أن نحب بعضنا البعض، وليس مجرد العيش معًا. فهم يستطيعون أن يروا الحقيقة الكاملة حتىٰ من خلال الأقنعة التي نرتديها.

يلاحظ الأولاد الطريقة التي نتحدث بها؛ سواء كنا نصغي أو نأمر، سواء تكلمنا بطريقة غير مهذبة أو باحترام، سواء كنا مقدّرين بعضنا لبعض أو منتقدين. يلاحظون طريقة تعبيرنا عن غضبنا، وكيف نحل الخلافات. يدركون هل نحن

نعتذر، أم لا، هل نعترف بأننا أخطأنا، هل نحن نضمر ضغينة في داخلنا أو نسامح بعضنا.

إن حياتنا معًا كزوجين هي نموذج لأولادنا ولعلاقاتهم. لا يهم ما نتركه من انطباعات لدىٰ جيراننا أو زملاء العمل أو أصدقائنا، لكن المهم ما يراه أولادنا فينا عندما لا يكون هناك أشخاص آخرون حولنا. ما يروه في علاقتنا يؤثر في قدرتهم علىٰ الثقة بالآخرين. إن كانت علاقتنا معًا علاقة ناقدة بل وهدّامة، سيكون من الصعب علىٰ أولادنا أن يبنوا علاقات صداقة حميمة، وسيميلون أن يحتفظوا بمسافة بينهم وبين الآخرين، **إن أفضل طريقة تحب بها أولادك هي أن تحب زوجتك.**

الطفل لوالدين منفصلين أو مطلقين، يتوق لأن تكون هناك علاقة بين والديه! فإن اجتهد الزوجان في استعادة العلاقات بينهما، هذا سوف يصنع فرقًا كبيرًا في سعادة الطفل، وتوازنه.

إن كنت تربي أولادك بمفردك، قد يكون من المفيد جدًا أن تقضي أنت وأولادك وقتًا مع عائلة فيها الزوجين معًا؛ إن هذا سيساعد أولادك أن يختبروا عن قرب العلاقة الزوجية الصحية، يمكن أن يروا مثالًا رائعًا من خلال الحياة الزوجية لأجدادهم أو من خلال عائلات العم والخال ومشاركتهم في اللعب مع أولادهم وحتىٰ قضاء بضعة أيام معهم.

• شاهدنا مؤخرًا برنامجًا عن الطبيعة، يصور عائلة من جرو الدببة وهم يكبرون معًا، فيما عدا الوقت الذي فيه يأكلون أو ينامون، بصفة عامة، كانوا يقضون الوقت معًا يتشاجرون مع بعضهم البعض. إلَّا أن هذه هي طريقة لعبهم معًا؛ يناوشون، يطاردون، يصارعون بعضهم البعض، أو قد يعضون أذان بعضهم البعض. من المثير أن هذا ذكّرنا بما يحدث مع أولادنا.

يبني الأشقّاء علاقة بعضهم ببعض من خلال اللعب، الشجار، المنازعات، ومن خلال اشتراكهم معًا في المغامرات أو الألعاب، ومن خلال فضّهم للنزاعات، من خلال روح السخرية، ومن خلال تعلّمهم كيف يهتمّون الواحد

بالآخر. فالأشقّاء والشقيقات لا يمثّلون المصدر الوحيد لتعلم الحياة الاجتماعية، إلا أنهم من أهم المصادر التي تساعد في هذا الأمر.

يعتبر التعامل مع الصدام الذي يحدث بين الأشقّاء من أهم الأمور في تربية الأولاد، فأغلب الأشقّاء والشقيقات لا يستمتعون بصحبة بعضهم البعض، إن تعلّم كيفية العيش معًا أمرٌ قد يصحبه كثير من المعارك والخصام، وقد يمتد الشجار إلىٰ كل أفراد الأسرة. لكن تعلّم كيفية التغلب علىٰ هذه الصدامات أمر هام في تنمية شخصية الأبناء! يستطيع الأبناء أن يختاروا أصدقاءهم، لكنهم لا يستطيعون أن يختاروا أخوتهم وأخواتهم الأشقّاء، الذين يتعلّمون كيف يقدّرون بعضهم البعض أثناء الطفولة، سوف يصبحون مصدرًا للمساندة القوية لبعضهم البعض، كما أنهم سيصبحون أصدقاء.

الخلاصة:

بالطبع لا توجد أسرة كاملة أو حتىٰ قريبة من الكمال! لكن مهما كانت الظروف، فأسرتنا من الممكن أن تكون الواحة التي يجد فيها الأولاد المحبة غير المشروطة، ويختبروا ما معنىٰ المشاركة مع الآخرين، في وقت الشدة والمصاعب التي تمر بها الأسرة، سيدركون المعنىٰ الحقيقي للحب.

الأسرة لديها القدرات الكامنة لكي تبني الروابط التي تدعّم كل فرد فيها، في كل الأوقات سواء كانت سيئة أو جيدة.

توقّف وتأمَّل
• ما الذي تريد أن تعنيه «الأسرة» لأولادك؟
• إن كنت تستطيع أن تُجري تغييرًا واحدًا في تربيتك لأولادك، ما هو هذا التغيير؟
• هل يشعر أولادك بدعمك لهم عندما يكونون مضطربين؟

- هل تضحكون معًا كأسرة بانتظام؟

- ما هي أهم القيم التي تريد أن تجسدُها أمام أولادك؟

- ما الذي تستطيع أن تفعله لتدعّم العلاقة مع شريكك؟

- إن كان لديك أكثر من طفل، هل هناك أمور أخرىٰ تستطيع أن تفعلها لتساعد أولادك لينمو معًا كأصدقاء؟

عناصر بناء حياة أسرية صحية

خلق أسرة مترابطة هو مهمة شاقة طويلة المدىٰ، فلا توجد وسيلة سريعة نستطيع أن نحقق بها هذا، لكنها عملية استثمار تحدث في أكثر من مستوىٰ، فبناء بيت صحي في بيئة صالحة لتنشئة الأطفال أمر يتطلب رؤية وخطة وعملًا جادًا.

إنه لا يختلف كثيرًا عن إنشاء حديقة، إن هذا أيضًا يحتاج إلىٰ رؤيا طويلة المدىٰ (بغض النظر عما نسمعه في التلفزيون). عليك أن تتخيل في ذهنك صورة للأرض غير المزروعة، كيف سيكون شكلها بعد عشرين سنة.

يجب علىٰ المزارع أن يوفّر ظروف ملائمة؛ ينبغي أن يفلح التربة ويضع السماد، عليه أن يحمي البذور ويقلّم الحشائش، السنوات الأولىٰ هي سنوات حاسمة في تأسيس الحديثة بمجرد أن تصبح هناك جذور جيدة للنبات، حينئذ يستطيع أن يصمد في الظروف المناخية السيئة، وهذا ينطبق أيضًا علىٰ تكوين العائلة.

تلهمنا بعض العائلات بنوعية الحياة الأسرية التي نريدها، نتشجع حين نرىٰ أن هذا ممكنًا، حين نرىٰ ثمر البيئة الصحية التي وفّرها الوالدان لأطفالهم عبر سنوات طويلة؛ ندرك أن هذا الأمر استلزم وقتًا طويلًا، تضحية، كدًّا وتعبًا،

صلاة مستمرة، لكنه حصد نتيجة جميلة من عائلة محبة ومتفاهمة وأخوة يعرفون كيف يحبون ويحترمون بعضهم البعض.

- **لدينا ثلاثة عناصر لبناء حياة أسرية صحية:**

العنصر الأول: إيجاد توازن صحي بين العمل والحياة.

قدم لطفلك وقتًا خاصًا.

بالنسبة للطفل، الحروف الهجائية لكلمة حب هي «و- ق- ت». للآباء الجدد، للضغط الأكبر، والصدمة الكبرىٰ هي أن للجميع نفس القدر من الوقت، لكن الالتزامات تتضاعف في ليلة وضحاها. فالأطفال لا يراعون الأوقات التي نخصّصها لأنفسنا لنسترخي فيها أو نمارس بعض هواياتنا، فهم لا يوافقون علىٰ اللعب بهدوء وهم في غرف نومهم، ليسمحوا لنا بأن نستريح، نقرأ الجرائد، نتصفح البريد، نطهو الطعام، نستحم أو حتىٰ نذهب إلىٰ دورة المياه.

لعدة سنوات، قد لا يدركون أننا نحتاج إلىٰ مساحة من الوقت خاص بنا. حتىٰ في سن المراهقة، هم يفترضون أننا في خدمتهم، نقدم لهم خدمة غسيل الملابس، نوصلهم بالسيارة إلىٰ حيث يريدون، ونكون متاحين للمشورة لكل فرد علىٰ مدىٰ أربعٍ وعشرين ساعة يوميًا، سيتعلمون هذا مع الوقت **لكن مهمتنا حاليًا هي أن نعطيهم وقتهم وننتزع منهم وقتنا، وهذا التوازن هو الذي يحافظ علىٰ الأسرة فلا تطغىٰ المهام الوالدية علىٰ المهام الزوجية، ولا تطغىٰ صعوبات الحياة علىٰ الجميع.**

يحتاج أطفالنا لا إلىٰ وقت خاص، أي؛ «الوقت القيّم» فقط، لكنهم يحتاجون إلىٰ «كَمٍّ كافٍ من الوقت!». تحدثت إحدىٰ الأمهات عن تكلفة تربية الأولاد ومكافآتها وقالت:

لم يكن لديَّ فكرة كيف يكون الشخص غير مهتم بنفسه بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنىٰ وهو يربي طفلًا، فجأة توقفت كل أهداف حياتي، فجأة لم

أستطع أن أقوم بأبسط المهام بدون أي مقاطعة. كنت أتوق أن أقوم بأي عمل من أعمال المنزل المملة، إذا كنت سأتممه في هدوء. لقد حُرمت من التقدير والاهتمام، بالمقارنة لدوري كأم والذي لا يلاحظه أحد. لكن جنبًا إلىٰ جنب مع هذا الإحباط، كنت أتمتع بفيض الحب لطفلي، الذي أعتقد أنه أجمل شيء وُلِد في الوجود!

إن التوازن بين العمل والحياة الأسرية أمر محوري، وهو يمثل أهمية خاصة بالنسبة للزوجة، أحيانًا أشعر وكأني أحد المشعوذين، مثلي مثل كثير من الآباء، يريدون بكل قوتهم أن يحتفظوا بكل شيء معلّقًا في الهواء، لكن كل يوم يسقط شيء علىٰ الأرض.

سيكون أطفالنا معنا لسنوات قليلة، قد نعتقد أن هذه السنوات لن تنتهي، لكن اللحظة التي سيتركنا فيها أبناؤنا ستأتي فجأة! وعند هذه اللحظة، سيكون من المستحيل أن تُرجع عقارب الساعة للخلف! عبّر لنا أحد الآباء وقال: لا أعرف هل ما وصلت إليه يستحق الثمن الذي دفعته فيه أم لا؟! ما دفعته، هو أنني فقدت المتعة بمرحلة الطفولة لأبنائي، لم أكن متاحًا لهم، حتىٰ عندما كنت معهم، «لم أكن بحق معهم». كانت أفكاري ومشاعري مركزة علىٰ أمور أخرىٰ. كنت أتسلق سلم النجاح، وكنت علىٰ وشك أن أصل إلىٰ أعلىٰ درجاته، لكنني اكتشفت أن الطرف الأعلىٰ للسلم كان موضوعًا علىٰ الحائط الخطأ!

ليس العمل هو الأمر الوحيد الذي قد يبعدنا عن أطفالنا. فبعض الوالدين يشغلون أوقاتهم مع أشخاص آخرين أو بأنشطة أخرىٰ، مثل التسوق، أو ممارسة الرياضة البدنية بدلًا من أن يقضوا أوقاتهم مع أطفالهم الصغار.

تعمل أو لا تعمل؟

في هذه الأيام، تُعتبر فكرة المرأة التي تعمل كل الوقت لتربية أولادها بديلة للمرأة التي تعمل كل الوقت في أي عمل آخر، إلا أن هذه الفكرة الأحادية، من الممكن أن تحجب بعض الأوضاع الأكثر تعقيدًا والتي تواجه معظم الأمهات. إن الأم التي تعمل لتكسب معيشتها ليست فكرة حديثة بل هو نمط قديم عبر التاريخ.

السؤال الذي يدور في أذهان كثير من الآباء في هذه الأيام، ما هو مقدار الوقت الذي من الممكن أن يتركوا فيه أطفالهم تحت رعاية شخص آخر، سواء كانت جليسة أطفال، حضانة، مربية، جدة، قريب أو صديق؟ كتبت عالمة التربية سو بالمر في كتابها الطفولة السامة عن أفضل نمط لرعاية الطفل وقالت: «في السنة الأولىٰ للطفل، تكون الأوجه المألوفة والجو المحيط بالطفل لهما أهمية قصوىٰ. في هذه الفترة، يكون تعلّق الطفل بمن حوله أمر بالغ الأهمية، وتؤسس لديه عادات النوم والأكل والتهدئة، كما تبدأ عملية تعلّم التواصل. كان رأي جميع خبراء تنمية ورعاية الطفل الذين التقيت بهم هو؛ إذا كان ذلك ممكنًا - رعاية الوالدين للطفل في منزل الأسرة هو الخَيار الأفضل، علىٰ الأقل في الأشهر الثماني عشرة الأولىٰ».

قال جون باولين، أخصائي علم نفس النمو: **إن «الخريطة الداخلية» للطفل تُؤسَّس من خلال العلاقات التي تتكون خلال هذه الفترة.**

قد لا يستطيع الزوجان العيش معتمِدَيْن علىٰ دخل شخص واحد فقط. قد يكون كلاهما يعمل في المجال الذي يحبه، أو الذي تدرّب عليه لعدة سنوات. قد يتعرضا لضغوطٍ بسبب عدم مرونة أصحاب الأعمال التي يعملون بها. بالطبع، مالم يكن الطفل تحت رعاية الأم فقط والتي عليها أن تقوم بدور الأب والأم معًا وتعمل لتؤمِّن دخلًا كافيًا..

قد تعاني الأم من صدمة عاطفية عندما تجد نفسها وقد أصبحت تعمل كل الوقت كمربية لأطفالها وقد تصاب بالاكتئاب، فعلينا أن نختار بعناية، بحسب الظروف التي تناسب كل أسرة، أفضل الحلول ما بين رعاية الوالدين أو الاستعانة بآخرين.

تستلزم تربية الأطفال تضحيات! نعرف الكثير من الآباء الذين ضحّوا بتضحيات غير عادية لأجل أولادهم. البعض ترك عمله، تخلّىٰ عن بيته الواسع، أو ضحّىٰ برفاهيته. كانت الحياة الأسرية بالنسبة لهم تمثل أولوية قصوىٰ حتىٰ

علىٰ أعمالهم. البعض الآخر، اختاروا أدوارًا تتطلب وجودًا أقل في أعمالهم، أو بدأوا يعملون بعض الوقت، ليكونوا هم الرعاة الأساسيين لأولادهم.

مهما كانت التضحيات التي قدموها، فلا يمكن مقارنتها بالندم الذي يشعر به هؤلاء الآباء عندما يجدون الوقت الذي كان من الممكن أن يقضوه مع أطفالهم قد انتهىٰ فجأةً. بالطبع، العناية بالأطفال من خلال الآباء تختلف في نوعيتها اختلافًا كلّيًا، لكن القليلين يفعلونه أفضل من والدَي الطفل.

يستفيد الأطفال استفادة بالغة من استمرارية الشخص الذي يعتني بهم، فإذا تغير مُقدّم الرعاية للطفل بعد يوم، أسبوع أو شهر، فارتباط الأطفال بشخص ثم انفصالهم عنه ليرتبطوا بشخص آخر جديد، يسبب أضرارًا لنموهم العاطفي. إذا كان كلا الوالدين يعملان كل الوقت، فالوضع الأفضل في هذه الحال الاستعانة بالجدة لتقوم بهذه المهمة أو أحد المقربين مثل الخالة او العمة.

عندما يسألنا الناس ما الذي نعتقد أنه الأفضل بالنسبة للطفل؟ نحن نوصي بأنه إذا كان ممكنًا، يكون أحد الوالدين هو المربّي الأساسي (أي الشخص الذي سيقضي معه الطفل أغلب الوقت) في الثمانية عشر شهرًا الأولىٰ. ويُفضّل أن تستمر هذه الفترة إلىٰ أن يبدأ الطفل في الذهاب إلىٰ المدرسة. أحيانًا، من الممكن أن يشارك كلٌّ من الزوج والزوجة في عملية التربية، عندما تكون هناك مرونة في أوقات عملهما، ويكون أحدهما في البيت ليهتم بالطفل الصغير.

العقبة التي تقف أمام الآباء الذين يقضون أوقاتًا أكثر مع أولادهم في البيت، أن هذه الأبوة غالبًا لا تقدَّر!

إن تربية الأطفال ليست هواية نقضي فيها بعض الوقت. إنها مهنة حقيقية؛ تتطلب مهاراتٍ، تفرّغًا، وتواجدًا شخصيًا.

تتوق أغلب الأمهات وخصوصًا العاملات منهن قبل الزواج إلىٰ العمل من جديد وعمل شيء آخر غير تربية الأطفال وقد يشعرهنّ بالاستياء من هذه المهمة السامية والمقدسة، إلا أن إدراكهنّ أن هذا استثمار كبير في حياة الأطفال يجعل المسيرة أسهل.

إيجاد دعم للآباء:

في الماضي وخصوصًا عندما كانت الأسرة الكبيرة تعيش في منزل واحد كبير، كان الدعم يأتي من الأسرة الأكبر، التي تساعد في العناية بالأطفال. كانت تقدم المشورة من خلال خبرات مرت بها، وكانت توفر نوعًا من الاسترخاء للآباء عندما يشعرون بإعياء. في هذه الأيام، لا يوجد مثل هذا الدعم. فالعائلات تعيش بعيدًا عن بعضها، والأجداد قد يكونوا منشغلين في أعمالهم. **إلاّ أن الآباء المتفرغين لرعاية أبنائهم يستفيدون كثيرًا من صحبة البالغين ومن خلالها يغيّرون من روتين حياتهم.**

اقتراحات لإيجاد دعم
الأفكار التالية، إن كانت قابلة للتنفيذ، سوف تساعدك علىٰ تخفيف الضغط الذي قد تشعر به أثناء تربيتك لأطفالك.
• اقبل المعونة التي تُعرض عليك من هؤلاء الذين تثق بهم.
• ابحثي عن مجموعة الأمهات والأطفال يكونون معًا دعمًا لك في مسيرتك التربوية.
• تصادقا مع والدين لهما طفل (أو أطفال) في أعمار أولادكما، كل عائلة تتناوب الاعتناء بالأطفال في صباح أو مساء يوم من أيام الأسبوع؛ لتتاح الفرصة للوالدين لكي يفعلا شيئًا مختلفًا.
• تَناقَش مع زوجتك، زوجك، بين الحين والآخر (لكن ليس بصفة مستمرة، وإلا ستتأثر علاقتكما) عن كيفية التعامل مع التحديات في تربية الأطفال.
• خطِّط لإجازة نهاية الأسبوع بعناية، حتىٰ يجد فيها كل عضو من أسرتكما ما يستمتع به من نشاط -تجنّب أن يكون تفكيرك كله مركّزًا علىٰ ما يخص الأطفال أو ما يخص البالغين. إن كان أحد الوالدين يعمل خارج المنزل

والآخر هو المُربّي الرئيسي للأطفال. حاولا أن يعطي كل منكما الآخر إجازة مريحة. اتّفق والدان لديهما طفلان دون السادسة. علىٰ أن يتناوبا الجلوس مع الأولاد في صباح يوم السبت ويُعفىٰ الآخر من العمل في هذا الوقت من عطلة نهاية الأسبوع.

- حاول أن تُعمّق العلاقة بين الأطفال وأجدادهم، من الممكن أن تترك الأطفال تحت رعايتهم، وتذهب بعيدًا عن المنزل في عطلة نهاية الأسبوع مرة أو مرتين كل عام.

- عمّق العلاقة بين الأطفال وبقية عائلتك الممتدة، العم، العمة، أولاد العمومة، فمن الممكن أن يمثّلوا دعمًا بالنسبة لك.

- لا تقلق بشأن الفوضىٰ، ما لم تصل إلىٰ مستويات تؤثر علىٰ الصحة، واقبل أي مساعدة تُعرض عليك من أي عِمالةٍ. ذكّر نفسك أن قضاء وقت مع طفلك أكثر فائدة علىٰ المدىٰ البعيد من الترتيب المستمر للبيت حتىٰ لو لم يظهر هذا الأثر في التو واللحظة.

- تذكّر أنكما لن تكونا الآباء المثاليين - وأن الغد هو يوم جديد.

العنصر الثاني: اللعب.

قالت جين بياجت، العالمة المشهورة في علم نفس الطفل: «**اللعب هو مهنة الأطفال!**». اللعب أمر جوهري لنمو الطفل ولسعادته. يجد الطفل نفسه يلعب تلقائيًا، ويبدأ اللعب من خلال الاستكشافات، فهو يريد اكتشاف أشكال الأشياء التي في العالم الذي يحيط به، ويحاول معرفة خواصها وملمسها.

سرعان ما يبدأ الطفل في اللعب مع أطفال آخرين. تشمل هذه الألعاب: تقليد، مشاركة، اختراع، منافسة. يتعلم كيف يتواصل مع أشخاص آخرين، وأن

يتعرّف علىٰ الآخرين من خلال تقمّص الشخصيات. يكتسب الأطفال من خلال اللّعب بعض المهارات الجسدية: جري، تسلّق، بناء أشياء. يستخدم الأطفال خيالهم، وفكرهم الخلّاق، ومن خلال كل هذا يستمتعون بالمرح والحيوية.

اللّعب التخيّلي:

في هذه الأيام، بدأت التكنولوجيا تهدد اللّعب الخلَّاق المبدع، بالطبع يستفيد الأطفال من قضاء وقت أقل صخبًا، عندما يشاهدون التلفزيون أو الفيديوهات. والأفضل هو عندما يقرؤون قصة أو يستمعون إليها، الأمر الذي يرسم المشهد في أذهانهم، إلَّا أن الجلوس السلبي لمدة طويلة لا ينبغي أن يكون بديلًا للأنشطة التي تُسبّب متعة خاصة.

إن تذمّر الطفل من الملل والذي يدركه أغلب الآباء، غالبًا ما يكون هو الطريق إلىٰ اللّب الخيالي. قد تُقابَل كل اقتراحات الآباء لكسر الملل عند أطفالهم بالرفض، إلّا أنه في ذات الوقت يكره الأطفال الجلوس دون عمل شيء. الأطفال بصفة عامة مدهشون في إبداعهم، فعندما يلعبون دون أن يراقبهم أحد، يستخدمون كل ما هو متاح لديهم!

قد لا تكون هذه الألعاب مكلفة، مثل علبة مليئة بأشياء قديمة، تحويل غرفة النوم إلىٰ خيام من خلال الأغطية والمكانس، استعمال الصناديق الفارغة الكبيرة لعمل منزل صغير لهم أو لألعابهم.

إن هذا النمط من اللعب مهدد الآن بواسطة النمط التجاري للألعاب، فالسوق يمتلئ الآن بألعاب غالية الثمن وأكثر تعقيدًا. إن إغراء شراء مثل هذه الألعاب المعقدة من خلال الإعلانات لا يمتد إلىٰ أولادنا فقط، بل يمتد إلينا نحن الوالدان. يقتنع والدان أنهم إن لم يشتروا لأبنائهم أحدث الألعاب الموجودة، سيؤثر هذا علىٰ تحصيلهم العلمي وعلىٰ حالتهم النفسية. **إن الأمر يستلزم منّا أن نثق في فوائد اللعب الخلّاق باستخدام أبسط الألعاب.**

اللعب خارج أسوار المنزل:

يستفيد الأطفال كثيرًا من اللعب خارج المباني. تأسّست الحضانة الخاصة بمدرسة فايرلي في وليشير، بإنجلترا، نتيجةً لميل الحضانات أن يجعلوا الأولاد جالسين طوال الوقت داخل جدران المدرسة، إلَّا أن هذه الحضانة كانت تسمح للأطفال من سن ثلاث سنوات حتىٰ خمس سنوات أن يقضوا أغلب يومهم في الهواء الطلق، بغض النظر عن نوعية الطقس! كان الأطفال يتجولون، يلعبون في الطّين ويصنعون منه بيوتًا وأشكالًا، وكانوا يشجعونهم أن يكتشفوا بأنفسهم الكثير من الأمور. فاختاروا أن يقضوا ٩٠٪ من وقتهم خارج الأسوار؛ كان تقرير مفتشي المدارس عن هذه المدرسة إنها «متميّزة!» قال مؤسس المدرسة: «إن عالم اليوم معقّم جدًا، فالأطفال محاطون بأقمشة من قطن وصوف. يدرك أولادي أن الإبرة توخز وتؤلم، وأن النار خطيرة». بعض الحضانات تقول: «دعوا الأولاد داخل الجدران، فالجوّ ممطر»، لكن نحن نقول: «دعونا نذهب ونتوحّل في الطين!».

نحن لا نساعد الأطفال إذا كنّا نحميهم بطريقة مبالغ فيها، قد يكون هناك نوع من المخاطرة، نتيجة لعب الأطفال في الهواء الطلق بدون مراقبة، مثل: تسلق الأشجار، بناء الأكواخ، التزلج. إلا أن مثل هذه الألعاب تساعد الأطفال لبناء ثقتهم في أنفسهم كما أنها تعلمهم المرونة. كما أن ممارسة الأطفال اللعب خارج الأسوار معًا يقلل التوتر بينهم.

يستفيد المراهقون أيضًا من الأنشطة خارج جدران المنزل، ليس فقط من أجل أن يتمتعوا بصحة جيّدة ويكوّنوا علاقات اجتماعية بعيدًا عن الضغوط، لكن أيضًا ليستطيعوا أن يفرّغوا طاقتهم الزائدة. قالت لنا أم لثلاثة أبناء: «ونحن في سن المراهقة، كانت أُمّنا تجعلنا نسير بالدراجة لمسافة عدة أميال لنذهب للمدرسة، لكي نستهلك طاقتنا. وعندما كنا نعود للبيت بعد المدرسة، لم يكن لدينا أي طاقة لنتشاجر معًا!». للآباء الذين يعيشون في المدن، قضاء الإجازات في الريف أو علىٰ شاطئ البحر تصنع فرقًا كبيرة بالنسبة للأبناء.

اللعب الآمن:

يمثّل موضوع الأمان قلقًا كبيرًا بالنسبة لكثير من الآباء. علينا أن نعلّم أطفالنا عن «الخطر - الغريب» وأين يلعبون؟! تمثّل البِرك في الحدائق خطرًا بالنسبة للأطفال الصغار، وقد لا نستطيع أن نكون حريصين جدًا. فتشجيع أطفالنا لأن يكتشفوا، بينما نرافقهم لنحميهم من أي ضرر، هو دور يقوم به الوالدان بطريقة مبالغ فيها. يحتاج الطفل إلىٰ الحماية لا إلىٰ التضييق عليه.

بعض الأنشطة التي ينخرط فيها المراهقون تثير فينا إحساسًا بالهلع. لكن الأمر يستلزم نوعًا من التوازن بين أن نساعدهم ليفهموا (ويقللوا) المخاطر، وأن نسمح لهم بالاستمرار في الألعاب أو الهوايات التي لا تبدو غير جذابة لنا.

علينا في كثير من الأحيان أن نثق بهم، ونتركهم يستمتعون بكمية الأدرينالين التي تتدفق فيهم من جرّاء بعض الألعاب الخطيرة! مثل ركوب الأمواج وتشكيل أشكال من الخشب أو صناعة بيت من بقايا الأشياء خارج المنزل، فلديهم وهي بالأمان أكثر مما نتوقع! فهذا القلق يكوّن في داخلنا انطباعًا سلبيًا تجاه تلك الألعاب لكنها في الحقيقة تمنح الأطفال ثقة بأنفسهم.

عمل فوضىٰ:

التحدي الذي يواجه بعض الآباء هو الترتيب والنظام. إن محاولتنا لتوجيه أولادنا قد تتحول بسهولة إلىٰ قيادة عابسة غير صحية لتنظيم حياتهم ومحاولة السيطرة عليهم لمدة ٢٤ ساعة يوميًا. إحدىٰ صديقاتنا التي كانت تنتظر مولودها الأول، أدركت أن عليها أن تواجه مخاوفها. كان الهاجس الأكبر بالنسبة لها هو، أن تحتفظ بكل شيء في البيت في مكانه تمامًا. لن يُجدي هذا مع وجود طفل في البيت. إذا لم نسيطر علىٰ هذا الهاجس، فقد تُحرم الأسرة من التمتع بالشركة واللعب معًا.

كُتب في مقال في إحدىٰ الجرائد عن مخاطر المبالغة في ترتيب وتنظيف البيت: «وكانت لعب الأطفال تُنظم وتُرتب قبل مجيء الأب البيت؛ لأنه كان

يستشيط غضبًا لو رأىٰ قطع الليجو ملقاة علىٰ الأرض. في أغلب عطلات نهاية الأسبوع، كان مسموحًا لهم أن يلعبوا بلعبة واحدة تلو الأخرىٰ في الغرفة الخاصة باللّعب».

اللعب الصحّي يشمل دائمًا نوعًا من الفوضىٰ! إن السماح لأولادنا أن يلوّنوا أنفسهم أو يجعلوا غرف نومهم مثل ساحة للقتال، أمر قد يزعجنا، لكنه في ذات الوقت، يخلق لدىٰ الأطفال نوعًا من الإبداع.

هناك سؤال تعلمنا أن نسأله لأنفسنا «ولم لا؟!» وذلك لكي نتأكّد من أن ردود أفعالنا تكون منطقية. «لماذا لا يصنع لعبة جبل؟!»، إذا كان هذا ما يريده الطفل الذي يبلغ من العمر ثلاث سنواتٍ! «لماذا لا نسمح لهم بأن يُبلّلوا ملابسهم؟!». إذا كان هذا سيجلب لهم المتعة. «لماذا لا نُحضر القواقع إلىٰ المطبخ؟!». (نستطيع أن نتعلل بأسباب متعددة، لكن من الأفضل أن نسأل أنفسنا هذا السؤال!

إرشادات بخصوص الترتيب والتنظيف
• لا تُرتّب البيت أكثر مما ينبغي أن تفعل، في الغالب يكفي أن تفعل هذا مرة واحدة يوميًا. تغلّب علىٰ أي ميول «للكمال».
• لا تفعل هذا بمفردك! إذا كان أطفالك صغارًا جدًا لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يُرتّبوا ألعابهم بأنفسهم، ساعدهم في هذا الأمر.
• حاول أن تجعل هذا علىٰ هيئة مسابقة، ومَن سينتهي من الترتيب أوّلًا.
• أعطِ تحذيرًا بقرب انتهاء موعد اللعب، ثم بعد ذلك تقوم بترتيب البيت، وكن ملتزمًا بهذا الوقت، وإلّا فإنهم سينتهزون فرصة عدم التزامك ويستخدمون بعض الحيل؛ ليتأخّروا في اللعب.
• قسّم المهمة إلىٰ مهام سهلة التنفيذ. علىٰ سبيل المثال؛ من الممكن أن

تقول لطفلك -إن كان عمره يسمح بذلك- أن يُرتّب أوّلًا الأقلام، ثم لعبة الليجو ثم لعبة السيارات، وهكذا . . . هذا يجعل المهمة أقل صعوبة.

• حدّد «وقتًا للتنظيف» قبل أن تنتقلوا إلىٰ أنشطة أخرىٰ.

اجعل مهمة التنظيف سهلة بقدر الإمكان بأن تتخلص من اللّعب القديمة التي لن يلعب بها الأطفال ثانية. إذا كان ضروريًا، أعد تنظيم المكان الذي تحتفظ فيه باللعب.

العنصر الثالث: تأسيس بعض الأنماط الروتينية النافعة.

يعتبر الروتين، الترتيب والاستقرار من الأمور المريحة جدًّا للأولاد، إذ يكبرون وهم يدركون ما الذي يتوقّعونه! النظام يعطي شعورًا بالأمان. إذا كنّا غير ثابتين علىٰ مبادئنا، من الممكن أن يشعر أولادنا بالقلق، والتوتر. إن الأنماط المألوفة تعطي الطفل إحساسًا بالأمان، وبالنسبة للأطفال الصغار، تُعتبر إعدادًا جيدًا للمدرسة.

وقت الطعام:

الجلوس حول مائدة الطعام بانتظام هو أحد الأنشطة المفيدة للأطفال، ربما يكون هذا هو الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه الأسرة معًا. كان تناول الطعام معًا علىٰ الأقل مرة واحدة يوميًّا، جزء من الحياة الأسرية. لكن ساعات العمل الطويل تعني أن أحد الوالدين أو كليهما لن يكونا بالمنزل ليأكلا مع الأولاد أثناء الأسبوع. مع انتشار التلفزيون، بدأت العائلات تجلس في نصف دائرة، يستمتعون بالبرامج التلفزيونية دون أن يتبادلوا الحديث بعضهم البعض. إن وجود الميكروويف والأطعمة الجاهزة، جعل أعضاء الأسرة يتناولون الطعام منفردين في أوقات مختلفة.

تنمو الحياة العائلية الصحية من خلال تناول الطعام معًا. يتعلّم الأطفال (في نهاية المطاف) أن يأكلوا الطعام الذي يُقدّم لهم، بدلًا من أن يختار كل واحد ما يريده من طعام، وغالبًا يتناولون طعامًا متوازنًا، ويتعلمون آداب المائدة. عندما يكبرون نتوقع منهم أن يشاركوا في إعداد الطعام وتنظيف الأدوات.

كل هذه الأمور الروتينية تعلّمهم أنّهم جزء من العائلة، وأنّهم أعضاء مُقدّرون، لكنهم ليسوا المحور الرئيسي! ستُسمع وجهات نظرهم، وعليهم أن يتوقّعوا أن يستمعوا إلىٰ وجهات نظر الآخرين. لديهم ما يشاركون به، وهكذا، للجميع دور أيضًا!

بالطبع سوف يتذمر الأولاد ويرفضون تناول الطعام، وأحيانًا سيُلقون به علىٰ الأرض. بل وسينسون أن يقولوا شكرًا، ولا يستطيعون الجلوس علىٰ الكرسي أكثر من ثلاثين ثانية - في بعض الحالات، يستمر هذا حتىٰ في مرحلة المراهقة. نشعر أننا قد ذكّرناهم كل يوم طوال السنين الماضية، أن يقدموا كاتشاب الطماطم للآخرين قبل أن يستخدموه لأنفسهم، وما زالوا ينسون! قد يتحوّل وقت الطعام إلىٰ ساحة للقتال، وأحيانًا نشعر أننا خسرنا المعركة. إلاّ أن أوقات الطعام تُمثّل نشاطًا حيويًا اجتماعيًّا يُعدِ الأطفال لكل نشاط آخر. نحن نهمل وقت الطعام للعائلة خوفًا من الفشل من عدم التواصل الجيّد مع أولادنا، لكن إذا ثابرنا، ففي النهاية سنجني ثمار تناول الطعام معًا بصفة منتظمة.

بالنسبة لبعض العائلات، تكون عطلة نهاية الأسبوع هي الوقت الوحيد المتاح لتتناول الأسرة معًا الوجبات. نعرف أحد الآباء الذي لا يستطيع أن يعود من عمله مبكّرًا أثناء أيام الأسبوع ليتناول الطعام مع أطفاله. حوّل هذا الأب وقت الطعام في يوم عطلة نهاية الأسبوع إلىٰ نوع من المرح، فيلعبون معًا وهم علىٰ المائدة، فقد يطلب من كلّ فرد في الأسرة أن يتحدث عن موضوع يحبه لمدة دقيقة بدون تردد أو تكرار للكلام. فتشجيع الحديث المتبادل، إذا كان هناك مراهق عابث، من الممكن أن نسأل كل فرد أن يتحدث عن أفضل وأسوأ اللحظات التي مر بها طوال الأسبوع. مشاركة إعداد طعام للعائلة والأصدقاء، يعتبر عمل من أعمال المحبة التي تربط كل من يشارك فيه، دون أن نترك المهمة

للأم فقط كما هي العادة، لكننا نعد الطعام ونتناوله معًا أقل من ذي قبل، وهذا الأمر غير صحي. الأسرة التي تأكل معًا تكون عائلة مترابطة، حانية، سيشب أبناؤها ويكونون لطفاءً ومراعين للغير.

الطفل الذي يكبر ولا يعرف شيئًا عن النظام الخاص بوقت الوجبات بالنسبة للعائلة، سيكبر وليس لديه أي احترام للطعام الجيد أو للناس. ومن المؤكد أنه لن يتمتّع بمهارات التواصل الجيّد.

تقديم طعام صحي:

الحياة هي تعبير عمّا بداخلنا. وقد وضعت علينا ثقافة هاجس الطعام، ضغوطًا جديدةً بالنسبة لما نبدو عليه! تتأثّر مواقف أولادنا تأثّرًا كبيرًا بمواقفنا. فالآباء الّذين يخافون من أطباء الأسنان، سيكون أولادهم يخافون من أطباء الأسنان أيضًا. إذا كان اهتمامنا شديدًا بمظهرنا، سيتبنّىٰ أولادنا نفس الاتجاه. إن كانت لدينا بعض الهواجس من بعض المأكولات، سيكون لأطفالنا أيضًا ذات الهواجس.

ننصح بأنّ الريجيم كفكرة، ليس صالحًا بالنسبة للأطفال (إلا إذا كان هذا طبقًا لنصيحة الطبيب). لكن التفكير في ماذا نأكل وكِميّة الأكل، هذا أمر آخر. فتناول ثلاث وجبات يوميًا تحتوي علىٰ عناصر متزنة، وتتكون من خضروات، فاكهة، وقليل من طعام به مكسبات الطعم، ستُقدّم للطفل فكرًا صحّيًا عن الطعام.

إذا كانت الخزانة مليئة بالكيك، الشكولاتة، البسكوت، الكريسبي، سينمو لدىٰ الأطفال «الأسنان السكرية». هناك فرق من تناول هذه المأكولات كل الوقت، أو أن أضع قطعة من كيكة الشكولاتة مع وجبة الغذاء الخاصة بالأطفال. فإذا قدّمنا لأطفالنا فقط الزبادي، الجزر، وحبوب عباد الشمس، قد يثورون علينا!

روتين وقت النوم:

انتظام وقت النوم مع الأطفال سيساعدهم علىٰ إنهاء يومهم بإيجابية. وسيساعد الطفل الذي يشعر بإجهاد أو مفعم بالحيوية أن يهدأ، إنه يضع نظامًا من خلاله يستطيع الطفل أن ينام نومًا كافيًا. **كما إنه يعطي لنا الفرصة أن نقُصّ علىٰ الطفل بعض القصص التي تعلّمه القيم التي نؤمن بأهميتها. كما أنها فرصة ليتحدث الطفل عمّا حدث له طوال اليوم والمشكلات التي واجهته.**

بالنسبة للأمهات يبدو وقت النوم تحديًا كبيرًا مع وجود ثلاثة أطفال يحتاجون إلىٰ الاستحمام وقراءة قصة قبل النوم، ولتجنب أن يكون هذا العمل مجرّد أمر روتيني لا بد من القيام به، نؤكد أنفسنا دائمًا بفائدة ومتعة هذا الأمر بالنسبة لحياة الطفل، فهذا الجهد والشعور بالأمان سيستمر معهم طوال الوقت.

إن الأنماط التي نؤسّسها في الصغر، من الممكن أن تستمر بصورة طبيعية ونافعة في سن المراهقة، قال لي والدا طفلَينِ في سن المراهقة: «ولدانا يُصرّان علىٰ أن يقول أحدنا لهما تصبحان علىٰ خير، وأن نتحدث معهما في وقت النوم، وهذا امتداد لما كان يحدث في طفولتيهما، إن هذا هو أفضل وقت نتحدث فيه معهما».

روتين النوم:

إن مقدار النوم الذي ينامه الطفل يؤثّر علىٰ مزاجه العام، سلوكه، وقدرته علىٰ التعلم. يحتاج الطفل إلىٰ قدر كافٍ من النوم ليمارس نشاطه بطريقة صحية وسعيدة. يواجه مُدرّسو المدارس الابتدائية وباء «الحرمان من النوم» بين الأطفال.

وَضع الجدول المدوَّن بعض المتخصصين في صحة الأطفال، وفيه نجد مقدار النوم الذي يحتاجه الأطفال:

عدد ساعات النوم التي ننصح بها
مرحلة النمو
العمر التقريبي
عدد ساعات النوم التي ننصح بها يوميًا
رضيع
٣-١١ شهرًا
١٤-١٥ ساعة
من عمر سنة
١٢-٣٥ شهرًا
١٢-١٤ ساعة
مرحلة ما قبل المدرسة
٢-٦ سنوات
١١-١٣ ساعة
مرحلة المدرسة الابتدائية
٧-١١ سنة
١٠-١١ ساعة
المراهقة
١٢-١٨ سنة
٨-٩,٥ ساعة

المشكلة أن عادات النوم الصحية لا تحدث تلقائيًّا، فعلينا أن نُصرّ علىٰ أن يذهب أولادنا للنوم، وننفذ هذا الأمر بمثابرة. الإصرار علىٰ التعوّد علىٰ «الراحة» أو «وقت الهدوء» بالنسبة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، أمر في غاية الأهمية. لا تسمح بالجدل في هذا الأمر، سيحاول الأطفال الذين يبلغون الرابعة

من عمرهم أن يقنعوننا بأنَّهم ليسوا في حاجة إلىٰ مثل هذه الراحة، لكن إن كانت هي جزء من برنامج الحياة اليومي، فسيتقبّلونها باعتبارها أمر طبيعي.

استحمام الأطفال بطريقة منتظمة في المساء يساعد علىٰ إعطاء إشارات أن اليوم قد انتهىٰ وهذا هو وقت النوم، الحد من وقت مشاهدة التلفزيون قبل النوم (حيث إنها تسبب لهم إثارة زائدة)، اللعب النشط في أثناء اليوم -الأمر الذي يستنفذ طاقتهم- سيساعدهم علىٰ النوم.

يمثّل خلود الأطفال إلىٰ النوم في وقت مناسب، تحدّيًا للآباء العاملين الذين يريدون أن يروا أولادهم عندما يعودون للبيت. نعرف أبًا كان دائمًا يتّصل بأطفاله الصغار، إن حالت الظروف أمام رؤيته لهم في المساء، وهذا هو النموذج الذي اعتادوه واستمتعوا به.

وقت القصص:

قراءة القصص هي إحدىٰ الطرق الممتعة للارتباط بأطفالنا، ونستطيع أن نبدأ هذا والطفل صغير جدًّا. الاستماع إلىٰ القصص توسّع عالم الطفل، وتساعد علىٰ تنمية قدرته علىٰ التفكير. فهم يتعلّمون الحياة من وجهة نظر الناس، عندما نقرأ قصص عن الغضب، الحب، الشفقة، الحزن، نحن نساعد الأطفال ليتعرفوا علىٰ المشاعر المختلفة ويعبروا عن مشاعرهم الخاصة.

إلاّ أن قصص وقت النوم لها فوائد أخرىٰ، فتكرار القصص مرّةٍ ومرّاتٍ مع الطفل الصغير، تبني لديه إحساسًا بالأمان؛ لهذا السبب، من المفيد أن نجد كتبًا جيدة نستطيع أن نكرّرها عدة مرات. فتذوّق الطفل للقصص، قد يختلف عن تذوّقنا نحن لها. يوجد ارتباط وثيق بين الطفل الذي نقرأ له، والطفل الذي يتعلّم القراءة. قد تكون هذه فرصة جيدة ومنتظمة للأطفال في المرحلة العمرية من الخامسة إلىٰ التاسعة أن يعملوا واجب القراءة اليومي.

أذكار النوم:

الجزء الأخير من طقوس وقت النوم، هو أن نقول أذكار النوم مع أطفالنا، بحيث يُختم اليوم بعلاقتهم بالله كما أنه يُفتتح بعلاقتهم بالله ذكرًا وصلاة.

بعض الأمور الروتينية الأخرىٰ

تساهم التقاليد الأسبوعية والسنوية في بناء حياة أسرية صحية. تشمل هذه التقاليد، بالنسبة لكثير من العائلات، أن يكون يوم الجمعة أو عطلة نهاية الأسبوع يومًا مختلفًا فيه يتوقفون عن العمل، ويأخذون فترة استرخاء يتناولون الطعام في وقت أطول، يمارسون الرياضة، أو يقومون ببعض الأنشطة الأخرىٰ معًا. هناك عائلات تمارس طقوسًا معينة في الإجازات. البعض الآخر يستغل المواسم المختلفة في عمل أنشطة خاصة مثل التخطيط والتعاون في تعليق زينة رمضان، وعيدي الفطر والأضحىٰ ورحلات الصيف.

بالطبع، لا ينبغي أن تتكون حياتنا من أمور روتينية فقط، فهناك لحظات نتفاعل فيها بتلقائية، فعندما تسمح لنا الفرصة لنغفل أمورًا جديدة ومختلفة، سيكون هذا جزء رائع في حياة الأسرة! إلّا أن الروتين يعطي مذاقًا وإيقاعًا خاصًا للأيام، للأسابيع، للسنين، الأمر الذي يبني إحساسًا عميقًا بالأمان لدىٰ الأطفال.

الخلاصة:

قضاء وقت مع الأولاد، تشجيعهم علىٰ اللعب الصحي، وخلق نظام في بعض المجالات، أمور في غاية الأهمية.

لقد شكّلنا المجتمع لنعتقد أن المال، العمل الجاد، السلع عالية السعر من الممكن أن تحل معظم مشكلاتنا، إلا أن مشكلة الطفل الذي يرضع، أو الطفل في المرحلة العمرية التي تسبق دخوله المدرسة، وهو أنه يصارع في تعلّم الكتابة قبل أن ينمّي مهارة التكلم. والأطفال الذين يقضون عدة ساعات مع عقول غير

مؤهّلة، في اليوم المدرسي، لن تُحل باقتناء الأجهزة التكنولوجية الحديثة. ونحن نتقدم في القرن الحادي والعشرين، ستظل مشكلة من يهتم بالطفل قائمة.

إن خبراتنا اليومية في رعاية الأطفال، من السهل أن تجعل الآباء يشعرون أنهم لا يحصلون علىٰ شيء ذي قيمة، بالمقارنة بالعمل المدفوع الأجر.

اختيار الأفضل، قد يكون أمرًا معقّدًا ويحتاج لبعض التنازلات والتضحيات، رعاية وتربية الأبناء تحتاج لرؤية الصورة الكبيرة، فكل يوم يصنع فرقًا في تطوير أولادنا وسعادتهم.

توقّف وتأمّل
• ما الذي تعتبره أهم شيء للحياة الأسرية الصحيحة؟
• إذا رجعت بفكرك إلىٰ خمس أو عشر سنوات مضت، كيف ترىٰ الأمور الخاصة بالتوازن بين العمل وتربية الأطفال؟
• إذا كنت تستطيع أن تغيّر أمرًا بالنسبة لحياتك العائلية، ما هو هذا الأمر؟ ربما تغيير صغير قد يصنع تأثيرًا كبيرًا!
• تُتاح لأطفالك فرصًا كافية ليمارسوا الألعاب الصحيحة؟
• كم من الوقت يقضونه في اللعب خارج البيت؟
• هل تتناولون الطعام معًا كأسرة بطريقة منتظمة؟
• كيف تستخدم وقت الطعام بكفاءة لتبني العلاقات بين أفراد الأسرة؟
• هل أسّستم نظامًا للنوم يستطيع من خلاله أطفالكم أن يتمتّعوا بنوم صحّي؟
• إذا لم تكونوا قد فعلتم هذا، فما الذي تستطيعون أن تفعلوه؟

خلق وقت خاص للأسرة

وقف أستاذ الفلسفة أمام الفصل، وعندما بدأ الدّرس، أمسك بوعاء وبدأ يملأه بحجارة، قُطر كل منها حوالي بوصتين.

ثم سأل تلاميذه: «امتلأ الوعاء؟». أجابوه «نعم!». ثم أخذ الأستاذ علبة بها قطع صغيرة من الحصىٰ، وسكبها في الوعاء، وهزّه، وتخللت قطع الحصىٰ في الفراغات التي بين الحجارة. ثم سأل تلاميذه مرة أخرىٰ: «هل امتلأ الوعاء؟». فأجابوه بنعم.

ثم صبّ الأستاذ رمل في الوعاء، وملأ الرمل كل الفراغات الصغيرة، وسأل مرة أخرىٰ: «هل امتلأ الوعاء؟». أجابوه بنعم.

ثم قال الأستاذ: «هذا الوعاء يمثّل حياتكم، الحجارة هي الأمور الهامة: إيمانكم- أسرتكم- صحتكم- أصدقاءكم- الأشياء التي لا يمكن الاستغناء عنها، فهذه الأمور باقية، وستظل حياتكم ممتلئة. أما الحصىٰ فهي الأمور الأخرىٰ الهامة: مثل وظيفتك، منزلك، سيارتك. ويمثل الرمل كل ما هو عدا ذلك: الأمور الصغيرة.

إذا وضعت الرمل في الوعاء أوّلًا، سيمتلئ الوعاء، ولن يكون هناك مكان للحصىٰ أو للحجارة. إن هذا أيضًا ينطبق علىٰ حياتك. إذا استهلكت وقتك وطاقتك في الأمور الصغيرة، لن يكون هناك مكان للأمور المهمة بالنسبة لك.

انتبه إلىٰ الأمور المحورية التي تؤثر في سعادتك، **الْعَب مع أطفالك، اقضِ** وقتًا للاهتمام بصحتك، سيكون هناك دائمًا وقت للذهاب للعمل، لتنظيف المنزل، لإعداد وليمة العشاء، ولإصلاح الباب. **اهتم بالحجارة أوّلًا- الأمور الجوهرية، حدد أولوياتك، الباقي ليس إلاّ مجرّد حفنة من الرمال**».

قضاء وقت مع الأشخاص الذين نحبهم بشدّة أمر لا يحدث تلقائيًا، يتضح هذا عندما يصبح الأولاد كبارًا. يكون الآباء مشغولين، أما برنامج عطلة نهاية الأسبوع فغالبًا ما يكون صاخبًا ومزدحمًا بكل الواجبات الملحّة التي يجب أن يقوموا بها؛ القيام ببعض الأمور التي يحتاجها المنزل، التواصل مع الأصدقاء، إنهاء بعض الأمور الورقية، التسوق، ممارسة بعض الهوايات والمناسبات الاجتماعية.

ما لم نُحدث بعض التغيير، فسوف نستمر في الشعور بالإحباط والندم؛ لأن برنامج حياتنا مزدحم، وليس هناك وقت نقضيه معًا كأسرة، لذلك يمكن القيام بأمرين اثنين كل أسبوع:

١- **وقت الزواج أو الوقت الخاص:** وهو وقت كل أسبوع خاص كزوجين يستمتعان معًا فيه كل أسبوع.

هذا الوقت يمثل فرصة مثالية للزوجين للتواصل بشكل منتظم وعلىٰ مستوىٰ هادف يستطيعان الحفاظ علىٰ حيوية الزواج ورومانسيته، حيث إن إهمال العلاقات هو فخ من السهل الوقوع فيه خاصة مع المسؤوليات الهائلة التي تقع علىٰ كاهل الوالدين.

٢- **وقت الأسرة:** وهو وقت خاص للأسرة يستمتعون به معًا، مع التركيز علىٰ تناول الطعام معًا، وممارسة نشاط كأسرة.

قد تخفق أحيانًا في الالتزام، لكن عندما تنظر إلىٰ الوراء بعد خمس وعشرين سنة ستقول إن هذه الأوقات هي أفضل ما التزمنا به.

يمكن تخصيص وقت خلال الأسبوع بعيدًا عن الالتزامات الأخرىٰ كأمسيات عائلية تقضي العائلة فيها وقتًا حول الطعام تساعد علىٰ بناء العلاقات

بين أفراد الأسرة بعيدًا عن مشاغل الحياة ومشكلاتها اليومية لتشيد مستودعًا من الذكريات المشتركة.

هذا الاجتماع الأسبوعي عبارة عن رسالة موجّهة للأولاد، استمعوا إليها بصوت أوضح وأعلىٰ من أي كلمات تُقال: «**أنتم أولوياتنا، نحن نحبكم، نريد أن نقضي الوقت معكم**».

وكيلا لا يكون الأمر مملًا ويأخذ هذا الوقت طابعًا خاصًا يمكن للأولاد بالتناوب كل أسبوع اختيار الطعام المفضل لهم، وكي يكون الأمر أكثر فاعلية جعلهم يشاركون في تحضيره.

يمكن أيضًا اختيار الأنشطة التي سيتم ممارستها بالتناوب، الأمر المهم هنا هو أن تكون اللعبة أو النشاط جماعيًا، وغير مكلّف ويُدخل نوعًا من البهجة والمرح.

تفاعُل أفراد الأسرة معًا هو الذي يسبب البهجة والتسلية. اكتشفنا أنه عندما نكون كآباء مستعدين أن يمزح معنا الأولاد، وأن نحاول أن نصل إلىٰ مستواهم، ونعمل معهم الأمور التي قد نعتبرها سخيفة، لكنهم يحبونها، هنا نرتبط معًا كأسرة.

لا أعتقد أن توفير ساعة أو ساعتين أسبوعيًا للاسترخاء والاستمتاع معًا يمثّل ضغطًا علىٰ الأسرة وعلىٰ الأولاد؛ لذلك يمكن ممارسة الواجبات المدرسية، وعزف الموسيقىٰ، وممارسة الرياضة بعيدًا عن وقت العائلة. قالت إحدىٰ الأمهات: «هناك أمسية واحدة في الأسبوع يرجع فيها زوجي إلىٰ البيت مبكّرًا لنتناول الطعام معًا؛ لذلك كنت أقول للأولاد: «(لا تأخير في النادي في هذه الليلة» وكنا نتناول العشاء معًا.

بقدر الإمكان، يجب الاحتفاظ بوقت ثابت كل أسبوع للقاء العائلة، لكن عند الضرورة، كان يمكن إبداء مرونة وتغيير الوقت بموافقة الجميع، وبدون أن نفرضه علىٰ أولادنا. أحيانًا يمكن انضمام أبناء العم أو بعض الأصدقاء المقربين.

هناك بعض العائلات، اختارت أن يكون وقت العائلة المنتظم في عطلة نهاية الأسبوع؛ يخرجون معًا طوال اليوم، يلعبون في الحدائق، يتناولون الطعام في أحد المطاعم، يتنزّهون في الريف، يشاهدون برامج تليفزيونية محبّبة. أو يلعبون لعبة رياضية يحبونها جميعًا ليستمتعوا معًا.

وضع أولويات لوقت العائلة:

تحدث تربية الأولاد تغييرًا في كل شيء: هواياتنا، حياتنا الاجتماعية، برامج نهاية الأسبوع أو إجازتنا. إن الاحتفاظ بوقت لأنفسنا قد يجعلنا أبوين أفضل، لكن قد يكون من المستحيل أن تلعب الجولف لفترة من الزمان، أو تذهب لتمارس الرياضة ثلاث مرات أسبوعيًا، أو تقرأ كل صفحة في جريدة. قد لا نستطيع أن نتطوع في عمل خيري مهم، في واقع الأمر، قد تكون فكرة جيدة أن نختصر أنشطتنا بشدّة عندما يكون أطفالنا صغارًا، ويريدون أن يكونوا قريبين منّا.

بالنسبة لبعض العائلات، يُحدّد برنامج الطفل توقيتات الأسرة. فبعد المدرسة، قد يذهب الطفل إلىٰ النادي، ثم يحضر بعض الدروس الإضافية، وقد يذهب إلىٰ بيت أحد أصدقائه ليلعب معه. إن هذا معناه أن يوم الطفل أصبح مزدحمًا. وهنا يكون الآباء في عجلة من أمرهم. فهم يأخذون أولادهم من نشاط إلىٰ آخر، وبسرعة يحاولون أن يرتّبوا مواعيد الوجبات ويضغطون عليهم لينهوا الواجبات المدرسية قبل وقت النوم. بعد ذلك، يفقد الطفل قوّته من شدّة الإعياء وينام لساعات قليلة ويستيقظ ليبدأ اليوم التالي المزدحم بالبرامج. **غالبًا في وسط هذا البرنامج الصاخب لا يكون هناك وقت للاسترخاء معًا كأسرة.**

بالرغم من الضغوط من آباء آخرين، إلاّ أنه لا يجب العيش بهذه الطريقة، هذا قد يتطلب منّا أن نطلب من أولادنا أن يختاروا، لذلك نقول: لهم «عليكم أن تختاروا بين أن تمارسوا السباحة أو الباليه أو كرة القدم أو تدريبات اللياقة البدنية». علىٰ المدىٰ البعيد، الاحتفاظ بوقت للأسرة هو أكثر فائدة من بعض الأنشطة غير الإلزامية.

حماية وقت العائلة:

بالرغم من التخطيط الجيّد والأولويات السليمة، هناك أمور كثيرة قد تفرض نفسها وتؤثر علىٰ وقت العائلة. وجدنا أن أكبر معطل لوقت الأسرة في منزلنا هو الهواتف المحمولة! كل جلسة علىٰ الهاتف قد تستغرق حوالي عشرين دقيقة؛ **لذلك توصلنا إلىٰ اتفاق وهو أنه أثناء وقت العائلة سنغلق كل تليفوناتنا المحمولة، وسيُسجّل التليفون الأرضي كل المكالمات التي نستمع إليها لاحقًا.**

علينا أن نناضل من أجل حفظ وقت العائلة ونصمم أن نربح أكثر مما نخسر. إن وقت العائلة الذي نحميه من أي معطّل يخاطب أعماق أولادنا، ويقول لهم إننا نحبهم وأنهم مهمّون بالنسبة لنا.

المثابرة للاحتفاظ بوقت الأسرة:

علىٰ المدىٰ القصير، من السهل جدًا أن نقيس تأثير وقتنا كأسرة من خلال نجاح أو فشل لقاء من تلك اللقاءات. نحن نشعر غالبًا أننا نحارب في معركة قاسية، قد تنتهي ليلتنا بالدموع أو قد تُدمّر في محاولتنا لاختيار الفيديو الذي يوافق عليه الجميع، **قد تتحول الأمسية إلىٰ مشاحنات أو عدم رضا. نحن نتساءل هل هذا الأمر يستحق كل هذا العناء؟!**

عندما تحدّثنا إلىٰ عائلات أخرىٰ تحاول أن تحتفظ بوقت العائلة، وجدنا أنهم يمرّون بذات الخبرات التي نمر بها. قالت لنا إحدىٰ الأمهات: «أقول إنه

من بين كل ثلاث ليالٍ نقضيها كأسرة معًا في وقت العائلة، هناك ليلة تنتهي بشجار، أو حتىٰ قد تبدأ بشجار قبل أن نبدأ وبالتالي لا نبدأها، لكن الأمر يستحق أن نجتمع معًا فهناك ليلتان ناجحتان!».

قالت لنا أسرة أخرىٰ: «هناك كثير من الحلول الوسط قد نستخدمها، فلدينا أربعة أطفال تتراوح أعمارهم بين الخامسة والأربعة عشر. أن نجد أمرًا يحبّه الجميع، كان هذا يمثّل تحدّيًا بالنسبة لنا، لكنه أمر جدير بأن نبذل لأجله كل الجَهد».

أنشطة لوقت الأسرة
نقدّم بعض الأفكار التي من الممكن أن تستخدموها في تخطيط وقت الأسرة مع أولادكم، وأن تقدموا لهم مفاجآت، اختر ما يتفق مع المرحلة العمرية لأطفالك:
• الذهاب إلىٰ النادي، لعب كرة القدم.
• عمل دوري في لعب الدومينو، أو الشطرنج.
• لعبة الألغاز.
• نرسم ونلوّن معًا (حاولوا أن يرسم كل منكما صورة للآخر).
• اللعب باستخدام مكعبات، أو عربات صغيرة أو جنود.
• التمثيل وتغيير الملابس للمشاهد المختلفة.
• نحاول أن نطهو طعامًا جديدًا معًا.
• نعمل شيئًا معًا مثل تزيين البيت.
• مشاهدة فيلم يحبه الأطفال.

- نلعب لعبة الغميضة معًا أو أي لعبة مشتركة.
- نخرج لنتمشىٰ معًا.
- نخرج لنجري معًا.
- نذهب في رحلة (حتىٰ في وقت هطول الأمطار).
- نصنع معًا بيتزا أو بان كيك.
- نكتشف حديقة لم نذهب لها من قبل.
- لعبة المطاردة: حاول أن تجد شيئًا في المنزل يبدأ بكل حروف الهجاء.
- قراءة كتاب أو قصة بصوت مسموع.
- تصفّح ألبوم خاص بصور العائلة، أو أفلام الفيديو القديمة للعائلة.
- تسجيل أحدث الأخبار العائلية وإرسالها إلىٰ صديق أو قريب لا تتقابل معه إلا نادرًا.
- الْعَب الألعاب التي يستمتع بها الأولاد، بالذات الألعاب التفاعلية الاجتماعية.
- نغنّي الأغاني المفضلة لديهم.
- نقوم بعمل ملصقات مستخدمين أي شيء مثل الأزرار القديمة، المواد الخردة، والصور التي في المجلّات.
- تأسيس جروب خاص علىٰ التليجرام أو الواتساب وتوجد فيه صور للعائلة وأخبارها.

- نصنع عُشًا يأكل فيه الطيور في الشتاء ونعلّقه في مكان يستطيع أن يراه كل فرد من أفراد الأسرة.

- نقوم بتمثيل رواية من الروايات المفضلة (مثل سندريلا- العصا السحرية- الدببة الثلاثة..).

- اصنع دُمي، واعمل مسرحًا للعرائس.

- اجتمعوا لشي اللّحم معًا.

- استمعوا إلىٰ قصة أو إلىٰ شريط مسجل أو دي في دي - البعض يكون مصاحبًا لكتاب يقرأه.

- شجع أولادك أن يرسموا أو يلوّنوا صورًا ليرسلوها إلىٰ أجدادهم. قد يرسل الأولاد الأكبر سنًّا كروتًا من صنع أيديهم.

- نلعب أي لعبة يستمتعون بها، مثل: كرة القدم، أو كرة السلة، أو كرة المضرب.

- ارسم شجرة العائلة علىٰ ورقة وأكملها حتىٰ تصل إلىٰ عائلتك، أضف صورًا للأشخاص إذا كان هذا متاحًا.

- اعطِ كل شخص ورقة كبيرة ليرسم فيها خطوطًا يُحدّد فيها جسم فرد آخر من الأسرة، ثم يلوّنها لتبدو وكأنها شخص حقيقي.

- اجمع أنواع مختلفة من أوراق الشجر في الخريف واضغطها في كتاب.

- خطّطوا معًا كأسرة كيف يمكنكم مساعدة طفلٍ في دار للأيتام.

- اذهبوا للتنزه حول البيت، لتستطيعوا أن تعرفوا المنطقة المحيطة بالمنزل بطريقة أفضل.

• اصنعوا معًا كتابًا أو ألبومًا يصف إجازاتكم المفضلة، أو مناسباتكم الخاصة (يحتوي علىٰ الصور، والهدايا التذكارية).

• لعبة الألغاز (هنا يقوم أحد أعضاء الأسرة بتمثيلٍ ما، ويحاول بقية الأفراد أن يخمّنوا)

• اخرجوا معًا لتناول الأيس كريم.

• نجتمع كلّنا في نهاية الأسبوع علىٰ سرير واحد ونتناول طعام الإفطار معًا ونحن علىٰ السرير.

• قضاء يوم كامل في البيت، الكل يقضي اليوم بملابس النوم ولا نرد علىٰ الباب أو أي تليفونات.

إجازات للأسرة:

بعض الأشخاص يفرحون بإجازات للأسرة، والبعض الآخر يكرهونها. عادة ما يفرح بهذه الإجازات الأعضاء الأصغر سنًّا في الأسرة، مما يعبّر عن الفوائد التي يحبونها من تلك الإجازات. بالنسبة لكثير من الأولاد، هذا هو وقت استرخاء الوالدين، وهو الوقت الذي يستمتع الأطفال بعمل أنشطة ممتعة مع والديهم. تحتاج الإجازات الناجحة إلىٰ تخطيط جيّد. ومع وجود أطفال صغار، قد يتطلب الأمر من الوالدين بذل مزيد من الجهد. قد نريد أن نأخذ حمام شمس، إلاّ أن الأطفال يريدوننا أن نبني لهم قصورًا من الرمل. **قد نستمتع نحن بالذهاب إلىٰ أماكن أثرية، إلا أن هذا الأمر بالنسبة للأطفال ممل، ويسبب لهم امتعاضًا. قد نريد أن نقضي الوقت في القراءة، وهم يريدوننا أن نلعب معهم.**

في الإجازات، علينا أن نفكر كثيرًا في الأشخاص الذين يصحبوننا.

عندما يكون الأولاد صغارًا، يجب التركيز علىٰ أن تكون الإجازات مقتصرة علىٰ الأسرة، فلا تكون بصحبة أشخاص بالغين آخرين. قد لا يتحمس الآباء الذين لديهم خبرات سلبية عن إجازات العائلة في طفولتهم، لمثل هذه الإجازات. **إن نجاح هذه الإجازات يحتاج إلىٰ التخطيط السليم، والمرونة والتعلم من خلال الخبرات السابقة، لرؤية ما يصلح وما لا يصلح.**

قالت إحدىٰ الأسر التي تصارع في موضوع إجازات العائلة: «لقد توصّلنا في السنوات القليلة الماضية إلىٰ وضع مناسب لنا جميعًا كأسرة، فقد جرّبنا من قبل أمورًا كثيرة إلىٰ أن استقر بنا الحال علىٰ مكان وجد فيه كلّ عضو منّا ما يستمتع به».

قال لنا زوجان لديهما طفلين: «الذهاب بعيدًا عن المنزل هو إبعاد الأطفال عن الصراعات؛ بعد هذه الإجازة نحن نرىٰ النتيجة من خلال تحركاتهم في البيت، فالأولاد يلعبون معًا بطريقة أفضل، ويكونون أكثر ترابطًا. نحن نحب قضاء الإجازات مع أسر أخرىٰ، لكن في الواقع، رأينا أنه من الأفضل أن تكون أغلب إجازتنا قاصرة علينا كأسرة». **إن أغلىٰ الإجازات ليست بالضرورة أفضل الإجازات. فالاهتمام أوّلًا هو بما يربطنا معًا كأسرة.**

الخلاصة:

في كل الأدوار التي نقوم بها في حياتنا، هناك من يستطيعون أن يتبادلوا الأدوار معنا. لكن كوالدين لا مفر من أن نقوم نحن بدورنا، فالوقت الذي يكون فيه أولادنا من حولنا قصير نسبيًا. نسمع كثيرًا من الآباء الذين ترك أولادهم البيت يقولون: «كنا نتمنىٰ، أن نقضي وقتًا أطول معهم عندما كانوا معنا!». الأمر الوحيد الذي يجعلنا لا نندم، هو أن نقول لأنفسنا الآن: «الأسرة أمر غير قابل للتفاوض». إن هذا قد يحتاج إلىٰ تغيير في اتجاهاتنا الفكرية، لكن بناء مستودع من الذكريات المشتركة في العائلة سيفيد كل شخص، ويبني وحدة الأسرة.

توقّف وتأمّل

- هل تستطيع أن تخصص وقتًا للعائلة هذا الأسبوع؟
- كيف تستطيع أن تجعل هذا الوقت ممتعًا لأسرتك؟
- خطّط لهذه الليلة أو العطلة نهاية الأسبوع للعبة أو نشاط يستطيع أن يمارسه ويستمتع به كل فرد.
- اسأل أولادك ما الذي يريدون أن يفعلوه في المرة القادمة؟
- خطّط للإجازة القادة لأسرتك، ناقش كل أفراد أسرتك بخصوص المكان الذي ستذهبون إليه، اسأل أولادك ما هي أكثر الأمور التي يستمتعون بها في الإجازات؟

توطيد العلاقات بين الإخوة

إن مفهوم الأخوّة يصحبه ردود فعل متباينة من مختلف الأشخاص، إلّا أن ما يتوق له الآباء الذين لديهم أكثر من طفل هو أن يكون بين الأخوة انسجامًا ويصبحوا أصدقاءً. لا توجد أشياء ترضي الآباء، الذين قضوا سنوات من عمرهم يكافحون ويصارعون، أكثر من أن يروا أولادهم وهم يستمتعون بالصحبة معًا.

تغيرت الحياة الأسرية في مجتمعاتنا تغييرًا جذريًا في الستين سنة الماضية! فقد ازدادت أعداد الأسر التي لديها ابن وحيد، وازدادا أيضًا أعداد الأسر التي بها أخوة أو أخوات غير أشقّاء. إن المبادئ التي سوف ندرسها لتوطيد علاقة الأخوة معًا، يمكن تطبيقها في كل أسرة، بغض النّظر عن وضعها، علىٰ الرّغم من أن التحدي يكون أكبر في الأسر «المختلطة» (أي التي بها خليط من الأشقّاء وغير الأشقّاء).

بالنسبة للابن الوحيد، تُطبّق هذه المبادئ علىٰ علاقته مع أقرانه أو أبناء عمومته الذين في مرحلته العمرية.

فوائد وجود أشقاء:

من خلال وجود أخوة وأخوات، يتعلّم الأطفال دروسًا صعبة لكنها مهمة للحياة. فوجود أشقّاء في البيت يقدم ترتيبًا عمليًا يكون أساسًا لبناء العلاقات. والصراعات الحتميّة، هي جزء أساسي من عملية التعلّم!

الاستمتاع بوجود أخوة:

- شخص ألعب معه.
- شخص أتبادل معه الابتسامات (النكات).
- شخص أغيظه.
- شخص أتحدث معه.
- شخص ينتظرك ويهتم بك.
- شخص أتّخذه قدوة.
- صديق عظيم.
- علاقة مدىٰ الحياة.
- شخص يعرفك عن قرب.
- شخص تتبادل معه التّقدير الواحد للآخر.

دروس للحياة نتعلّمها من خلال الأُخوة:

- نتعلم كيف نتناوب الأدوار.
- نتعلم كيف ننتظر.
- لا يُستمع لنا دائمًا.
- لا نكون دائمًا مركز الاهتمام.

- قد تتحرّك الأشياء الخاصة بك من مكانها أو قد تنكسر.
- قد تُترك.
- أن تعيش مع شخص يضايقك باستمرار.
- أن تُغيّر خططك أو تتخلّىٰ عنها.
- نتعلّم معًا.

صراعات الأخوة:

التعامل مع الصراعات بين الأشقّاء هو أحد الموضوعات التي تمثّل تحدّيًا في تربية الأولاد. فالأطفال سوف يتشاحنون، يضايقون بعضهم البعض، يتشاجرون. يغيظون بعضهم البعض ويتنافسون! بالطبع نتمنىٰ ألا يكون هذا طوال الوقت، لكن بالتأكيد هذا سيحدث في بعض الأوقات.

اسمح لهم بأن يحلّوا مشاحناتهم الخاصة:

من الطبيعي أن يغيظ الأشقّاء بعضهم بعضًا، ويصيحون في وجه بعضهم البعض، بل وقد يصل بهم الأمر لتبادل السِباب! فالطفل الأكبر يأمر أخوته الأصغر وقد يمارس دور الفتوة أحيانًا! الأخوة الصغار قد يئنّون، يبكون ويشتكون: «لقد ضربتني!» «إنه يشتمني!» «إنها تستهزئ بي باستمرار» «لقد أخذ لعبتي/ قلمي/ كتابي/ درّاجتي/ ملابسي/ ملابس الرياضة!» القائمة لا تنتهي.

كتب بات سبينجن، وفيكتوريا ريتشاردسون في كتابهم: «دليل للأخوة والأخوات»:

«يتصارع الأخوة والأخوات علىٰ مكانتهم، وتكون هناك احتكاكات بل وحروب حتىٰ يصلوا معًا إلىٰ اتفاقات وتسويات. تدور هذه الصراعات حول المشاركة، الخصوصية، العدالة، الممتلكات، أو حول لا شيء! قد يكون هناك مشاحنات وضرب، شد وجذب، وأمور تقف حائلًا في الطريق».

إن كانت المشاحنات مزعجة، إلّا أن هناك غرض منها، فمن خلالها يكتشف الأطفال كيف يحلون المشكلات في العلاقات. وقد يحاول الآباء أن يخفضوا من صوت ضجيج أولادهم، ويوقفوهم عن إلحاق الأذىٰ ببعضهم البعض، لكن إن تدخّلوا في كل صراع وأنهوه قد يحرمون أولادهم من خبرة خاصة يكتسبونها من خلال تلك الصراعات! يحتاج الأشقّاء إلىٰ مساحة من الحرية ليحلّوا مشكلاتهم. وخلال مشاحناتهم، سيتعلمون كيف يتفاعلون في الصراعات، كيف يتّفقون مع غضبهم، كيف يتفاوضون، كيف يقبلون الحلول الوسط، وكيف يتفقون بعد ذلك. إن المشاحنات أكثر فائدة من عدم التواصل. بصفة عامة، وبقدر الإمكان، البقاء بعيدًا عن الصراعات عندما يكون الأولاد يلعبون معًا هو أحسن تصرف.

قدّمت بيني بالمانو مؤلفة كتاب: **(نعم من فضلك! أيا كان)** بعض النصائح قائلةً: «حاول دائمًا أن تشجع أولادك أن يحلّوا مشكلاتهم بأنفسهم، وإلاّ أصبح الآباء مجرد قضاة ومحلّفين علىٰ خصوماتهم! فالأبناء بعد عدة سنوات، لن يجدوا الآباء ليقوموا بدور التّفاوض والتّراضي بالنيابة عنهم! لذلك من الأفضل أن يتدرّبوا علىٰ تسوية النزاعات بينهم بقدر الإمكان».

من الأفضل عدم الدخول في مشاحنات الأولاد، إلاّ إذا كان التدخّل أمرًا حتميًا. علىٰ الأقل لأنه لا أحد يستطيع أن يحكم في موقف لم يكن فيه منذ البداية.

في كثير من الأحيان، نحكم أن الابن الأكبر هو الذي آذىٰ الابن الأصغر أو قال له كلمات عنيفة؛ لأن الأصغر يبكي، ويجذب أنظار الجميع! لكن لا يوجد طريقة لمعرفة الحقيقة علىٰ وجه اليقين، والإصرار علىٰ عقاب من نعتقد أنه خطأ قد يجعل الأمور أسوأ.

أمّا إذا تطورت المشاحنات والصراعات إلىٰ شتائم غير لائقة، أو عنف جسدي. -الأمر الذي قد يسبّب ضررًا لأحدهم- هنا يصبح التدخّل أمرًا حتميًا. وفي هذه الحالة لا يجب معرفة من هو علىٰ صواب ومن هو المخطئ! لكن من

الأفضل فصل كل واحد منهما في غرفة إلىٰ أن تهدأ الأمور؛ لأن مشاعرهما تكون خارج السيطرة في ذلك الوقت.

الاحتفاظ بالهدوء، والتحكم في الانفعالات أمر في غاية الأهمية. أما استخدام العنف والصوت العالي لن يفيد في مثل هذه المواقف.

إن أصعب أمر هو عدم الانفعال عندما يشتبكون معًا.

علّمهم المشاركة:

من الطبيعي أن يكون هناك صراع وخلاف حول الأمور المشتركة بينهم. يكرّر الأطفال هذه العبارات مرارًا وتكرارًا: «هذا ملكي!»، «هذا دوري في الاختيار»، «لا تستطيع أن تنظر إليه»، «اتركها، لأنّك ستكسرها»، «لا نريدك أن تلعب معنا».

فيْ معظم الأوقات، يتشاحن الأشقّاء علىٰ ممتلكاتهم؛ علىٰ جهاز التحكّم الخاص بالتلفزيون، علىٰ ترتيب أدوارهم في اختيار شيء معين، وهكذا. لكنّ هذا الشّجار لا يستمر طويلًا، ولا يترك أثرًا عميقًا في داخلهم. **هدفنا هو أن نخلق وضعًا يستطيعون من خلاله أن يتعلّموا أن المشاركة هي الأفضل بالنسبة لهم جميعًا علىٰ المدىٰ البعيد**. لذلك، إذا كانوا يتشاجرون بصفة مستمرة وبصوت عالٍ علىٰ اختيار القناة التليفزيونية التي يشاهدونها، قد نقول: «لن تشاهدوا التليفزيون إن استمرّ شجاركم معًا». ثمّ نغلقه! هذا معناه أنه ينبغي أن يتوافقوا معًا ليجدوا حلًا مرضيًا.

تعلُّم مشاركة مقتنياتهم واحترام بعضهم لبعض، أمر في غاية الأهمية، لكنه يحتاج إلىٰ وقت. نستطيع أن نعلّمهم أن ألاّ يأخذوا مقتنيات الآخر إلا بعد أن يستأذنوا، حتىٰ لو كان «مجرّد استعارة». أما المقتنيات الثمينة والقابلة للكسر، فيجب ألا يكون فيها مشاركة. ربما يتطلب منّا الأمر أن نضعها بعيدًا عن عيونهم أو بعيدًا عن متناول أيدي الأخوة الصغار.

من الجيد أن يكون لكل واحد من الأولاد علبة أو صندوق خاص به، ليضع فيه حاجاته الخاصة، وكل واحد يعرف أنه ممنوع أن يفتح صندوق الآخر.

اتخاذ إجراءات وقائية:

هناك ثلاثة أسباب شائعة تسبب الصراعات؛ الإرهاق، انخفاض مستوىٰ السكر في الدم، أو محاولة لفت نظر الآباء. لهذا، إن كان أطفالنا يشعرون بالجوع عندما نأخذهم من المدرسة، فتناول وجبة خفيفة وهم في الطريق إلىٰ المنزل من الممكن أن يُحدث تناغمًا كبيرًا بينهم ويجعلهم مستمتعين برحلة العودة من المدرسة. إن لاحظت أنه يحدث توتر في علاقاتهم معًا في توقيت معين كل يوم، حاول أن تقدم لهم الوجبة التالية في وقت مبكر، وتتأكد أنهم أخذوا قسطًا وافرًا من النوم. فهذا سيقلل من تشاحنهم معًا. إذا كانوا يفتعلون الشجار باستمرار مع أخ أو أخت لمحاولة لفت الأنظار، قد يكون الاهتمام بكل طفل علىٰ حدة وقضاء وقت خاص معه هو الحل.

أحيانًا يتشاحن الطفل مع إخوته كرد فعل لما يشعر به من إحباط بسبب ما جرىٰ في المدرسة، وفي أغلب الأحيان لا يوجد ارتباط مباشر بين هذا الصراع وبين مزاجه السيء.

علم الطفل أن يعبر عن مشاعره السلبية:

أن تغضب من الأشقاء هذا أمر طبيعي، لكن علينا أن نعلمهم أن الضرب، اللدغ، الوخز، الصياح، العويل، شد الشعر، إلقاء الأشياء، هي طرق غير مقبولة للتعبير عن الضيق أو الإحباط. عندما نعلِّم أولادنا أن يعبروا عن مشاعرهم السلبية: مشاعر الإحباط، الغضب، الألم، وبدون أن يفقدوا السيطرة ويصبحوا عدوانيين، في الواقع نحن نعلمهم واحدًا من أفضل الدروس لبناء علاقات صحية: يتعلمون أن يتناولوا الصراع بدون أن يخسروا بعضهم البعض.

إذا منعناهم من التعبير عن غضبهم، وأن نتضايق منهم إذا ضربوا أشقاءهم، فنحن نمنعهم من تفريغ مشاعرهم السلبية. ربما نحتاج أن نعلمهم أن يعبروا عن سبب ضيقهم. مقبول أن يقول الأخ الغاضب لشقيقه «أنت كسرت لعبتي» أو «أنت هدمت القلعة التي بنيتها». هذا أفضل بكثير من أن يقول له: «أنا أكرهك» أو «أنت غبي». نحن نساعدهم أن يعبروا عما حدث لا أن يهاجموا الشخص. إن هذا النوع من التعلم لا يحدث بالطبع بين ليلة وضحاها.

تنافس الأشقاء:

ينبغي أن يبذل الآباء الذين لديهم أكثر من طفل أقصىٰ جهدهم ليساعدوا الأطفال أن يشعروا أنهم متساوون في الحب والاهتمام. إن هذا قد يكون تحديًا بالنسبة للبعض، إلا أن المنافسة غير الصحيحة، سواء كانت نتيجة تمييز الآباء أم لا. من الممكن أن تجعل الأطفال يشعرون بالغيرة والغيظ من أشقائهم. إن استمرار هذا الوضع سوف يدمر علاقاتهم بعضهم مع بعض ومعنا.

نحن الآباء، نعرف أولادنا جيدًا، ونستطيع أن نحكم عندما تتحول المشاحنات الطبيعية إلىٰ منافسة خطيرة بين الأشقاء. يمكن معرفة ذلك من خلال بعض الإشارات الفعلية: «هل المنافسة مستمرة وبإصرار؟ هل لا يحبون أن يقضوا الوقت معًا؟ ربما مباراتهم الكلامية أو مبارزاتهم أصبحت أكثر عنفًا. ربما تستطيع أن ترىٰ تعمد الإيذاء الجسدي، أو ربما أصبح أحدهم فعلًا شريرًا. عندما يتحول اللعب اليومي إلىٰ شر، أو عندما يرعب الطفل أخاه، هنا تكون الأمور خرجت عن نطاق السيطرة، نحن أمام حالة خطيرة من تنافس الأشقاء».

إن جذور تنافس الأشقاء ينبع من مقارنة الأشقاء مع أخوتهم أو أخواتهم، ويصبح الأطفال لا حلفاء بل متنافسين. يبدأ الطفل يفكر في:

- لماذا يحبونه أكثر من محبتهم لي؟
- لماذا يعطونها اهتمام أكثر؟
- لماذا يعتقدون أنه أذكىٰ/ أجمل/ أكثر مرحًا/ محبوبًا أكثر مني؟

- لماذا يقدمون لها هدية أكبر وأجمل من هديتي؟
- لماذا ينتقدونني دائمًا؟
- لماذا يستبعدونني دائمًا؟

قد تصبح هذه الأسئلة نقطة الانطلاق التي تنمي الغيرة لدىٰ الطفل، وتكّون لديه إحساس بعدم القيمة، ومن المؤسف إذا استمرت هذه المشاعر لمدة طويلة، قد تتحول إلىٰ كراهية حقيقية للأخ أو للأخت. علينا أن نسأل أنفسنا هل نحن بدون أن ندري نشجع المقارنة. قد نقول لأحد أولادنا أنه أفضل من أخته في تكوين صداقات، أو نقول للبنت أنها تتصرف بلياقة أكثر من أخيها. مثل هذا الأمور تبني حواجز بين الأشقاء.

إذا قلنا «أنه أفضل شخص رياضي في الأسرة»، «إنها الأكثر ذكاء» أو «أنه شخص جميل المنظر»، هناك احتمال أن يفكر الآخر ويقول «أنا غير متميز في الرياضة»، «أنا لست ذكيًا»، «أنا دميم»، ويصاب بالغيظ، وباليأس ولا يحاول أن يبذل مجهودًا. بنفس الطريقة، إذا قلنا علىٰ الطفل «إنه شرير» قد يعتقد هذا الطفل أن هذه هي هويته في الأسرة، كما قال أحد الأطفال «إن لم أستطع أن أكون جيدًا، سأكون أفضل شخص سيء».

تجنب التمييز:

يتولد لدىٰ الطفل شعور عميق بالاستياء، إذا أظهر الآباء نوعًا من تفضيل طفل علىٰ آخر. التمييز يترك جروحًا عميقة في مشاعر الطفل، قد تؤثر عليه طوال العمر. قد نظن أننا غير متحيزين، لكن إن سمعنا الطفل يقول لنا باستمرار: «هذا ليس عدلًا»، «أنتم تلقون باللوم عليَّ باستمرار»، «هو يحصل علىٰ كل شيء»، علينا أن ننتبه ونسأل أنفسنا هل هم علىٰ حق في الأمور التي يشتكون منها.

يكتشف بعض الآباء أنهم يستطيعون أن يتواصلوا بطريقة أسهل مع أحد أطفالهم أكثر من باقي الأطفال. قد يكون أحد الأولاد أكثر خضوعًا، ويجد الأب أن هناك أمورًا مشتركة كثيرة بينه وبين هذا الابن، أو قد تجد الأم أنها من

الممكن أن تتحدث مع أحد الأطفال بسلاسة أكثر من الطفل الآخر. لا يستطيع الآباء أن يغيروا هذه المشاعر في يوم وليلة، ولا ينبغي أن يلوموا أنفسهم علىٰ ما يشعرون به. كتبت عالمة النفس ليندا بلير في مقال بعنوان «هل تستطيع أن تحب أحد الأطفال أكثر من الآخر؟»: (من المهم أن تدرك أن النفور ليس عكس الحب، فأنت تستطيع أن تحب أولادك وتنفر منهم في ذات الوقت. إن عكس المحبة هي اللامبالاة. إن لم تهتم بأطفالك علىٰ الإطلاق، هذا أمر مقلق؛ لذلك اهتم بهم حتىٰ عندما يضايقونك.

مهما كانت مشاعرنا، علينا ألا نُظهر أي تمييز، قد تُظهر لغة الجسد نوعًا من التمييز، قد نجد أنفسنا نتجهم دائمًا في وجه أحد الأطفال، بينما نكون مبتسمين في وجه طفل آخر. إن الطريقة التي نواجه بها التحيز هي أن نؤكد لأطفالنا من خلال كلماتنا وأفعالنا أن كل واحد فيهم له مكانة خاصة في داخلنا. قد يحتاج أحد الأطفال أن نكرر له هذه الحقيقة أكثر من طفل آخر، لكن علينا أن نؤكد لهذا الطفل أننا لا نعطيه اهتمامًا أقل، أو هدية أقل أو أحضانًا أقل لأننا متضايقين منه.

قالت لنا إحدىٰ الأمهات: «الأطفال يشعرون بالغيرة من محبة الوالدين، لذلك أحاول أن أكون غير متحيزة في كلمات المدح لهم أو معانقتي لهم. بينما أعانق الواحد، مجرد نظرة حب إلىٰ الآخر قد تشجعه، وجدت أن هذه الوسيلة فعّالة جدًا. لكن لا يمكن أن نبدأها مبكرًا».

عندما نقرر أن نعامل أولادنا بمساواة، مع الوقت سنجد أن الشعور بالتحيز سيتغير، سنبدأ في تقرير بعض الجوانب في شخصية الطفل الصعب، ونلاحظ المهارات والميزات التي قد تكون مختفية بسبب عدم تعاونه. عندما نُقدِّر ما يتفرد به كل طفل، بدلًا من أن نقارنه ببقية أخوته، سيزداد شعوره بالثقة والحب؛ وبالتالي تقل رغبته في التنافس مع أخوته.

إرشادات لبناء العلاقات بين الأخوة:

١- أعط كل طفل مساحة من الحرية والخصوصية:

يحتاج بعض الأطفال إلىٰ وقت خاص لهم أكثر من أطفال آخرين، وهذا يزداد جدًا في مرحلة المراهقة.

عندما يكبر الأولاد يتوقعون من الآخرين (وحتىٰ من والديهم) أن يقرعوا علىٰ باب غرفتهم المغلق برفق قبل أن يدخلوا. إن كان باب الحجرة مفتوحًا، ويرحب الأولاد بدخول والديهم، يكون هذا أمر رائع، لكن يجب علىٰ الوالدين أن يتأكدوا أن هذه هي رغبة أولادهم.

٢- مارسوا أمورًا ممتعة معًا كأسرة:

تناول الطعام معًا، الخروج للتنزه معًا، ممارسة أنشطة يحبها أفراد الأسرة، مشاهدة برامج تليفزيونية معًا، لعب المباريات معًا؛ كل هذه الأمور تساهم في بناء الخبرات المشتركة معًا وتعمق الإحساس بالانتماء. هناك بعض الأمور القليلة التي تمثل أهمية كبرىٰ في بناء صداقة الأشقاء، وتجعل الطفل لا يشعر بأنه مهمل. القيام بالأعمال الروتينية معًا، سواء اشترك فيها الوالدان أم لا، تبني إحساسًا عميقًا بروح الفريق، خصوصًا إذا كانوا يريدون أن يتمموها بسرعة.

٣- اسمحوا لهم أن يلعبوا ألعابًا طفولية معًا:

غالبًا لا يبدو نشاط أطفالنا بالنسبة لنا أنه ذات معنىٰ أو يتطور مع نموهم. قد نكون حريصين علىٰ أن نجعلهم يبرزون مهاراتهم في لعب كرة القدم، التنس أو السباحة، في حين هم يستمتعون عندما يعبثون وينشرون الفوضىٰ، ويؤلفون ألعابًا.

يصنعون مغارات أخرىٰ في حجرات نومهم. قد تبدو لك أن الألعاب الطفولية هي نوع من إضاعة الوقت، إلا أن مثل هذه الأنشطة توسع خيالهم، وتبني صداقاتهم.

٤- اسمح لهم أن يلعبوا لعبة الاقتتال:

يقضي كثير من الأطفال أوقاتهم في اللعب الخشن والمصارعة، يستفيد الأطفال من لعبة الاقتتال، عادة بعد فترة من مصارعتهم، مطاردتهم، ضجيجهم، اشتباكاتهم معًا، سيصيح أحدهم ويقول «آه» أو «توقف»، لكن طالما لم يتم إيذاء أحد فيهم، اسمح لهم أن يستمروا، هذا يساعدهم علىٰ بناء الروابط بينهم عندما يفترقون بعضهم عن بعض لفترة ما.

وجود مكان خارج المنزل، أو حجرة ليس بها أي أشياء ثمينة أو قابلة للكسر، سيساعد الآباء علىٰ أن يكونوا هادئين عندما يتقابل الأشقاء! إن بدا وكأنهم سيؤذون بعضهم البعض نسألهم «هل هو شجار حقيقي أم مجرد لعب؟» إن كانت الإجابة أنه حقيقي، افصل بينهم.

٥- شجع كل طفل:

قدّر صفات كل طفل، تأكد أن كلًّا منهم يدرك أن لديه مكانة خاصة في الأسرة، سواء كان الأكبر أو الأصغر أو في الوسط، سواء كانت إحدىٰ الثلاث بنات أو الابن الوحيد. إن هذا علىٰ العكس تمامًا من أن تقول لطفلك: أنت «نموذج للطفل الأوسط»، أو أنتِ «تتصرفين مثل الابنة الكبرىٰ»، إن كان طفلك الأصغر يتمتع بقدرات اجتماعية أو رياضية أو أكاديمية، حاول أن تجد طريقة

لتؤكد علىٰ مواهب الابن الأكبر. إن شعر كل واحد منهم أنه محبوب لشخصه، فلن يشعر بأي تهديد من أخ أو أخت.

٦- ابنِ إحساسًا بالمحبة والتفاهم بينهم:

نستطيع أن نساعد أطفالنا منذ الصغر أن يعبروا عن مشاعرهم واحترامهم لأشقائهم بدلًا من أن يحاولوا أن يركزوا الأضواء علىٰ أنفسهم. إن قلنا لهم وهم صغار: «أنت عظيم كأخ أكبر»، أو «أختك تحب الطريقة التي تلعبين بها معها»، نحن لا ندعم المواقف والسلوك الإيجابيين الآن فحسب، لكننا نشجع المشاعر الإيجابية تجاه بعضهم البعض في المستقبل.

نستطيع أن نقدم لهم شعورًا متبادلًا بالاهتمام والمسئولية عندما نقول لهم: «هل تستطيع أن تذهب وتدخل الفرجة إلىٰ قلب أخيك؟ إنه يشعر بالحزن»، أو «هل من الممكن أن تحضر بلاستر لأختك؟ هناك جرح في ركبتها»، أو «هل تهتم بأختك عند الأقارب هذا المساء؟». إذا توقعنا منهم أن يظهروا قدرًا معقولًا من اللطف والشفقة تجاه بعضهم البعض، في الأغلب سيتبنوا هذا الاتجاه طوال حياتهم.

٧- كن عادلًا:

يراقب الأشقاء بمنتهىٰ الدقة ماذا يأخذ الآخرون، ويترقبون إذا كانوا سيحصلون علىٰ نصيبهم العادل. ينبغي ألا نكون متحيزين بقدر الإمكان بدون أن يصيبنا هذا الأمر بنوع من الوساوس. أحيانًا تكون الحياة غير عادلة. فمن الممكن أن يحتاج أحد الأبناء مساعدة من والديه في عمل الواجب المدرسي، قد يحتاج الآخر إلىٰ مدرب جديد، إن هذا ليس معناه أننا نجلس مع كل طفل لنساعده في واجباته المدرسية أو نحضر لكل طفل مدرب جديد، من الممكن أن نشرح لهم هذه الأمور إذا كان هذا ضروريًا.

احتفل بعيد ميلاد ونجاح كل طفل، لكن لا تحضر هدايا لكل شخص في كل مناسبة. ساعدهم لكي يصنعوا أو يشتروا هدايا لشقيقهم الذي نحتفل بعيد

ميلاده أو بنجاحه. سلّط الأضواء علىٰ الشقيق المحتفىٰ به (أو علىٰ أحد الوالدين)، علىٰ أساس أن كل فرد سيأتي دوره. بهذه الطريقة، نحن نعلمهم أن يحتفلوا ببعضهم البعض.

٨- اسمح لهم بأن يعبروا عما يشغلهم:

عندما يُولد طفل جديد في العائلة، قد يغضب الطفل الذي يبلغ من العمر سنتين (أو أكثر)، بسبب شعوره بأنه أخذ كل الاهتمام. قد يرعب الأخوة الأكبر أخاهم أو أختهم الأصغر عندما يكونون بعيدًا عن الأنظار، قد يشعر المراهق بالامتعاض بسبب المسئولية التي وضعناها عليه، أو بسبب الاهتمام الخاص بأخيه الذي لديه احتياجات خاصة. إن كانوا متضايفين، من المهم أن نسمح لهم أن يعبروا عن مشاعرهم ونحاول أن نصل إلىٰ كل ما يقلقهم. إن هذا يتطلب تفهمًا، حتىٰ لو لم يكن في استطاعتنا أن نغير الظروف.

٩- شجع الضحك:

إن ضحك الأشقاء معًا يبني روابط قوية. علّق ابننا بارني عن روح المرح التي نشأت بينه وبين أخويه عبر السنين أثناء لعبهم معًا وقال: «أُخوتي هم أعز أصدقائي، أفكر كثيرًا في النكات التي تجعلهم يضحكون من الأعماق».

السماح لهم بأن يضحكوا علىٰ تصرفاتنا الغريبة، أفكارنا المضحكة، ذوقنا الموسيقي القديم، يساعدهم أن يستمتعوا بكونهم أخوة وأخوات في العائلة. قالت لنا سيدة تربت وسط ثلاثة أخوة: «اكتشفنا أن بعض الأمور التي كان يفعلها والدنا كانت تجعلنا نضحك حتىٰ تدمع أعيننا، وهذا جعلنا نقترب أكثر لبعض».

١٠- الثناء علىٰ انفراد:

الأطفال في نفس الأسرة لديهم صفات ومهارات مختلفة، إذا أردت أن تمدح الطفل علىٰ مهاراته أو صفاته، فمن الأفضل أن تفعل هذا علىٰ انفراد، حتىٰ لا يشعر بقية الأطفال بالإحباط.

١١- قدّر الاختلافات:

قد يكون شيئًا مملًا إن كان كل أطفالنا متماثلين في كل شيء وردود أفعالهم واحدة. ساعدهم ليدركوا أن الفروق التي بينهم أمر جيد، ولا ينبغي أن تكون مصدرًا للتوتر. علينا أن نكون قادرين أن نقول: «نعم كان أخوك غاضبًا في الصباح، إلا أنه في منتهىٰ السخاء، فهو دائمًا يشاركك بحاجاته، كما أنه يسمح لك بأن تلعب بالإكس بوكس الخاص به».

الخلاصة:

قالت لنا إحدىٰ الأمهات: أصعب مشكلة واجهتها -بصفتي أُمًّا- هي المشاجرات بين أطفالي، اعتدت أن أحل الأمور بأن أسأل الأطفال وأصل إلىٰ سبب الشجار. كانت هذه مهمة مستحيلة، حيث كان يصاحبها عويل وبكاء متجدد، لم يكن الصغير يستطيع أن يبرز قضيته أمامي، خصوصًا لو كانت المشكلة الحالية هي تصعيد لأمور حدثت من قبل؛ وهنا تطفو كل المشكلات القديمة لتزيد الوضع تأزمًا.

في القيام بدور القاضي، لم أكن أخطئ في كثير من الأحيان فحسب، بل كنت أشير بأصبعي إلىٰ من أشعر أنه «المخطئ» الأمر الذي يسُر الضحية، لكنه يسبب ضغينة وغيرة أكثر للشخص المتهم. هذا بدوره يسبب المزيد من الشجار، ويرجع الشخص المخطئ هذه المرة علىٰ أمل تبرئته.

غيرت أخيرًا من هذا الأسلوب، الآن أحاول أن أكون محايدة ولا أتعاطف مع أي طرف، سيأخذ كل طفل حقه في الحديث وأنا أستمع، لكنني لا ألوم أحدًا ولا أتعاطف مع أحد. أنهي حديثي معهم بأن أقول أنا لا أستطيع أن أحتمل هذا الشجار، وإذا استمر، سيلعب كل طفل بمفرده؛ حدث تقدم حقيقي، إن هذا جعل الأطفال يتحدون معًا كفريق ضدي كشخص لا يتمتع بشعبية وظالم. نهاية أسعد من ذي قبل بالنسبة لي، هذا التقدم كان بمثابة إنقاذ للحياة.

توقّف وتأمّل

- ما الذي تستطيع أن تفعله لتبني صداقة بين أولادك؟
- هل تستطيع أن تسمح لهم بأن يشتركوا أكثر في حل نزاعاتهم الخاصة؟
- هل يشعر أولادك أنك تميز واحدًا منهم أكثر من الباقي؟
- كيف تستطيع أن تساعد أولادك أن يقدّروا الصفات المختلفة في أخوتهم؟

كيف تستطيع أن تتأكد أن كل طفل من أطفالك يدرك أنه عضو هام في الأسرة؟

تربية الجنين: ما الذي تستطيعين تقديمه لجنينك؟

النقاط الرئيسية

١- الجسور بينكِ وبين الرضيع: الترابط مع الطفل.

٢- المنفعة التراكمية والبيئة المحفزة: أثر اختلاف وجودهما علىٰ الطفل.

٣- أنتِ تربة طفلك: الطعام، التدخين، النوم.

٤- حالتك الانفعالية.

٥- انتبهي لمزاجك: أثر الحالة النفسية.

٦- هل يتعرف طفلك علىٰ الأصوات؟: التأثير علىٰ الطفل من خلال الصوت.

٧- التقاط اللغة: كيف نجعل الطفل يلتقط اللغة بشكلٍ أفضل؟

٨- أنتِ تجيبين أسئلة طفلكِ في الرحم: البيئة.

٩- تمرير الخزي: التدريب علىٰ التخلص من مشاعر الخزي.

١٠- هل ما يشمه الطفل في الرحم يحدث فرقًا لاحقًا: حاسة الشم.

١١- دور الأب: ما الذي يستطيع الأب فعله؟

١٢- ما تتناولينه يؤثر علىٰ تنفس الطفل وبلعه للطعام: التهيئة للرضاعة.

١٣- استمري في التعلم: أهمية الاستمرارية، وما الذي يعين عليها؟

١٤- الأنشطة الجسدية المنتظمة، أثر الرياضة.

١٥- التمرين الرياضي وذكاء الطفل وصحته البدنية.

١٦- كيف تفسدين عملية التعلم والتذكر لطفلك؟: الانتباه.

١٧- اقرئي لطفلك: أهمية القراءة، وأثرها.

١٨- كيف تصبحين أُمًّا مثالية؟: خطوات منظمة.

١٩- البحث عن الكمالية: القلق بشأن الأخطاء التي تحدث.

١- الجسور بينكِ وبين الرضيع

من اليوم السابع إلىٰ اليوم الثالث عشر بعد الحمل يدرك جسم الأم أنها حامل، ولكن عقلها لا. تحول الهرمونات الظهارة المبطنة للرحم إلىٰ مكان ترحيب لطيف يعانق الزائر الجديد. وتنمو رابطة قوية بعد مرور الأسبوع، وتمتد الأصابع من المشيمة لتتمسك بالأم، هذه الرابطة التي تتشكل بينهما تتمثل بعنصر جديد اسمه المشيمة. هذا النسيج المشترك هو مكان لعملية تبادل متواصلة أو حديث صامت حيث تشير هرمونات الأم والطفل إلىٰ تغييرات في جسم كل منهما، وحيث يتم نقل التغذية وإزالة الفضلات. المشيمة تعتبر تعبيرًا ملموسًا عن عمق العلاقة المتبادلة، الغذائية، الوقائية والمترابطة بوثاقة بينهما. لن تكون هذه الصلة ملموسة وجسدية أبدًا من جديد. ولكن مع مرور السنوات ونضوج طفلك وتغير الموازين، تدعوكِ الأمومة للتمتع بدرجة جديدة من العلاقة العميقة التي ما تزال متبادلة، غذائية، وقائية، ومترابطة بوثاقة. يعتبر تعزيز التبادل المتواصل -كما توضح المشيمة- مفتاحًا أساسيًا للمحافظة علىٰ هذه العلاقة ونموها مع مرور السنوات ولبناء جسور تبادل مع الوقت.

قد تبدو سنوات المراهقة بعيدة جدًا ولكنها تأتي أسرع مما تتصورين، وتتيح لكِ فرصة عميقة للتواصل مع طفلك. هذا التواصل مع طفلك والتأثير عليه في الرحم أكثر عمقًا من التأثير عليه في مرحلة المراهقة. إن كل ما يدخل لجسدك يؤثر -بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشرٍ- علىٰ صحة طفلك، وعلىٰ علاقتك به بالتبعية. بصفتك أُمًّا، ستكون هذه إحدىٰ المرات القليلة في الحياة التي يمكنك فيها إدخال

وجبة الفواكه لغداء طفلك ولن تستغني عنها، يمكنكِ إطعامه الخضار ولن يصدك، أنتِ الآن تنامين من أجل طفلك؛ حيث يتمثل دورك الآن في رعاية طفلك عبر تغذيته، وتزويده ببيئة غذائية آمنة، وحمايته من كل المواد والتصرفات التي قد تؤثر عليه، ومحاولة رفع المؤثرات التي قد تحسن من صحته وذكائه ومهاراته من خلال الرابطة التي تجمعكما سويًا الآن.

تكون البيئة داخل الرحم أكثر قابلية للتعديل والتحوير من قبلك بهدف تعزيز الصحة المستقبلية الجيدة لطفلك، كما أن المدخلات المبكرة أكثر تأثيرًا من المدخلات المتأخرة بشكلٍ دائمٍ - تقريبًا، فعلىٰ سبيل المثال: لاحظ دوغلاس ألموند أن المال الذي يُنفق علىٰ تحسين التدريس قد يكون أكثر جدوىٰ إذا ما أنفق علىٰ الفرد قبل أن يصل لسن المدرسة، حيث لا يزال دماغه وجسمه في طور النمو والتشكل.

الجسور بينكِ وبين طفلكِ والتي تجعله معتمدًا عليكِ بشكلٍ كلي، وتجعله مقيدًا إليك، تمتد ليصبح أكثر تعقيدًا -مع ولادة الطفل وخروجه من الرحم- فيرتبط بعائلة أوسع، وبأصدقاء، ومعلمين عبر شبكةٍ من الروابط. هذه الروابط تعتمد علىٰ ما تقدمينه له من مهارات وما تعلمينه له أثناء وجوده في الرحم، وفي سنواته الأولىٰ، وما يليها. إن عملية التربية عملية مستمرة، وليست بالسهلة، إن كنتِ تبتغين سلامة طفلك العقلية والجسدية وتريدين زيادة قدراته ومهاراته، فعليكِ البدء من الآن في الانتباه لوجوده، ورعايته.

يمكن أن تنشأ رابطة مع طفلك منذ لحظة معرفتك بحملك، علىٰ الرغم من أنكِ غالبًا لن تشعري بذلك بصورةٍ فعلية إلا بعد إجراء الاختبار الأول أو بعد شعورك بحركة طفلك بأحشائك للمرة الأولىٰ. أعطي لنفسكِ قرب نهاية فترة حملك الوقت والمساحة الكافيتين للتناغم مع طفلك وللشعور بالقرب منه، حتىٰ وإن كان قبل وجوده بين ذراعيكِ؛ فسيساعدك ذلكِ علىٰ الشعور بالإيجابية وسيعطيك حافزًا خلال فترة المخاض والولادة.

طرق توطيد الترابط مع طفلك:

- حاولي التركيز مع طفلكِ، وبالأخص في الأسابيع الأخيرة؛ بأن تقضي معه ساعة أو ما شابه يوميًا للاسترخاء والتركيز معه.

- اضغطي علىٰ بطنكِ بشكلٍ خفيف كمحاولة لمعرفة وضع طفلك. وكلما كبر حجمه قرب نهاية حملك؛ سيكون بوسعك أن تحددي ذراعه أو ساقه أو مؤخرته عندما يضغط علىٰ بطنك.

- تحدثي مع طفلك حيث يمكن أن يسمعك طفلكِ من داخل الرحم بدايةً من الأسبوع التاسع عشر حتىٰ الأسبوع الثاني والعشرين، ويمكنه أن يحدد صوتك وأن يميزه من بين أصوات الآخرين من الآن فصاعدًا.

- توطيد الرباط بينكما سيساعدك علىٰ الشعور بأنك قريبة منه، وسيوجد لديكِ حافزًا للصمود عند منازعتك لآلام الولادة.

يتعلم الطفل بشكلٍ رئيسي عن طريق ثلاثة أشكال من التعلم:

١- **التعرض للتجربة**: حيث يتعرف الأطفال علىٰ الأصوات المألوفة والموسيقىٰ التي يسمعونها في الرحم، وتشعرهم بالهدوء بعد الولادة، ويهدأ الأطفال أيضًا بالهز والأصوات، مثل محركات السيارات؛ لأنها قد تذكرهم بالحركة والأصوات في جسمك.

٢- **التعلم بالاعتياد علىٰ التجربة**: علىٰ سبيل المثال، لو كنتِ تشغلين أصواتًا مزعجة بشكل متكرر لجنينكِ داخل الرحم، قد لا تخيفه عندما يكون حديث الولادة.

٣- **التعلم من خلال ربط تجربة بأخرىٰ**: علىٰ سبيل المثال، لو شغلت مقطوعة موسيقية معينة لجنينكِ داخل الرحم، وأنتِ تسترخين، قد تهدئه نفس الموسيقىٰ بعد الولادة.

٢- المنفعة التراكمية والبيئة المحفزة

في واقع الأمر تبدأ عملية تعليم طفلك -بالمعنىٰ المتعارف عليه- في أول يومٍ له بالمدرسة، إلا إنه كان ولا يزال يتعلم أشياء عن العالم حوله منذ أن ولد. ويذهب الأمر لأبعد من هذا؛ إنه يتعلم منذ أن كان في رحمك. كما أنكِ تؤثرين عليه أنتِ والبيئة التي تحيط بكِ أثناء حملكِ إياه.

هوارد غاردنر، أستاذ المعرفة والتعليم بجامعة هارفارد ومؤلف النظرية المؤثرة لتعدد الذكاءات لاحظ أن الظروف التي نمر بها قبل الولادة وبعدها تعمل معًا لتؤثر في ذكائنا؛ حيث كتب يقول: «قارن بين طفلٍ يمر بعشرات التجارب الصحية يوميًا داخل الرحم، وبعد الولادة، وطفل آخر يعيش علىٰ نظامٍ يومي من عشرات العوارض المؤذية؛ فالمنفعة التراكمية والبيئة المحفزة بعد الولادة هائلة». هذه المنفعة تبدأ في التراكم من الوقت الذي علمتِ فيه بحملكِ للطفل -وربما من قبله- وتستمر لسنواتٍ بعد خروجه من جسدك. هذه المنفعة المتراكمة يقوي من أثرها البيئة المحفزة، كما قال هوارد. فتخيل طفلًا نشأ لأب مدخنٍ وأم عاقرة للخمر، وبين طفل نشأ لأب يقرأ بنهمٍ وأُمٍّ تهتم بصحتها الجسدية.

الفارق يتضح من تلقاء نفسه، لا حاجة لتسليط الضوء عليه، تبدأ حواس الطفل الخمسة في التطور في الرحم، وقد يعتمد التطور السليم لهذه الحواس علىٰ المحفزات التي يتعرض لها الجنين. هل بدأتِ بالفعل تزويد طفلك بالمحفزات المناسبة للنمو؟

المحفزات مثل الأصوات، الأطعمة، المشاهد البصرية، التواصل الجسدي عن طريق اللمس -مثلًا-.

فبحلول الأسبوع السادس عشر، تتطور عيون طفلك بما يكفي لاكتشاف الضوء من العالم الخارجي. لتعزيز التطور البصري الصحي، ركز علىٰ تناول الأطعمة المغذية الغنية بفيتامين (أ) وتجنبي دخان السجائر الذي يمكن أن يضعف التطور البصري.

وعلىٰ الرغم من أن ظلام الرحم لا يجعله رحمًا بمنظرٍ مرئي، إلا أن أشعة الشمس مشرقة بدرجة كافية لاختراق جلدك وإلقاء بعض الضوء علىٰ الطفل. تخبرنا الأبحاث الحديثة أن التعرض لأشعة الشمس في الرحم يمكن أن يساعد في التنمية البصرية. هذا يعد سببًا واحدًا لاتخاذ نزهة هادئة علىٰ أشعة الشمس مع طفلك المتنامي.

وأيضًا بداية من الأسبوع التاسع عشر تقريبًا (قد يجادل البعض في وقت مبكر من الأسبوع الثامن)، يصبح طفلك الصغير حساسًا لتحفيز اللمس.

ومع ذلك، تشير الأدلة القليلة إلىٰ أن الطفل يشعر بالكثير مما يحدث في العالم الخارجي أثناء نموه في الرحم. قد تضعي غريزيًا يدك علىٰ بطنك وبينما تفعلين هذا يقوم طفلك بركلك؛ وهذا يجعل من الأهمية بمكان توفير راحة عن طريق اللمس بمجرد أن تتمكني من الولادة.

ملامسة الجلد للجلد، بعد الولادة مفيدة للغاية للتنظيم الفسيولوجي للطفل، والتعلق، والرضاعة الطبيعية، والنوم، وأكثر من ذلك. بالإضافة الىٰ ذلك، إنها مجرد بداية لطيفة جدا.

يمكنك البدء من الآن بإنشاء تواصل جسدي بينكما، وبث طاقة حبك له، كما بإمكانك أن تبدئي بتهيئة بيئتك لتكون بيئة محفزة، وخالية من كل المؤثرات السيئة علىٰ تربية الطفل ونموه، و-علىٰ الأقل- ستساعدك هذه التهيئة المسبقة علىٰ بذل القليل من الجهد بعد ولادته، بدلًا من التغيير المفاجئ.

٣- أنتِ تُربة طفلك

انتشار الأغذية السريعة أمر لا يختلف عليه اثنان، وإن لم يُعَلِّم الآباء أبنائهم كيفية تناول الطعام الصحي، وتجنب الأغذية الضارة -ومن بينها الأغذية السريعة- فقد لا يتعلم الطفل هذا. ولأجيالٍ عدة، لم يدرك الأهل أنهم يستطيعون جعل أولادهم يتبعون الغذاء الصحيح حتىٰ قبل ولادتهم.

إن إنجاب طفلٍ هو من أعظم البدايات الجيدة في الحياة، قد يجعل المدخنين يتوقفون عن التدخين، والمبسرفين يفكرون في الاقتصاد. إنها فترة حساسة بالنسبة للوالدين، ويمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا بالنسبة للطفل. فالطفل يراقب ويقلد حتىٰ قبل ولادته، ويتعلم كيف يعيش والداه حقًا (وليس ما يقولانه، بل ما يطبقانه).

إن أردتِ تعليم طفلكِ أمورًا لا تقومين بها بعد، يمكنك البدء الآن! ستعلمه مجرد المحاولة كما أن الأمر يهمك. كم سيكون من الأفضل إنْ اعتدنا علىٰ اتباع النظام الغذائي الصحي، وكم سيكون من الأفضل إنْ دعمنا متع أطفالنا للغذاء الصحي اللذيذ، عندما تدخل المأكولات الصلبة لأول مرة.

الفرصة المميزة متاحة الآن. ففي الرحم، لا يمكن للطفل أن يرىٰ الإعلانات، والألعاب المصحوبة مع الوجبة. كل ما يعرفه هو ما تطعمينه، وما يطعمك إياه والده. إنه يحب ما يأكله، وينمو عليه، وينمّي حاسة الذوق. أنتِ تربة طفلك، عندما ترين طفلك وجهًا لوجه لأول مرة، ستنظرين إلىٰ خديه وأصابعه المكونة من الطعام الذي تناولته.

يمكنكِ تغذية نفسكِ وطفلكِ عبر اتباع نظامٍ غذائي متوازن ولذيذ يضم أنواعًا مختلفة من الأغذية الكاملة. تأكدي من التنويع الذي يشمل الكثير من الخضار، والحبوب، والبقول بالإضافة إلىٰ مصادر البروتين.

وعليكِ التفكير في المنتجات العضوية، فهي خيارٌ جيد. تنمو الأغذية العضوية بدون استخدام مبيدات الهوام الكيميائية أو غيرها من المواد الكيميائية السامة التي تلوث التربة، المياه، أو الطعام، أو أطفالنا. إن وجود مستويات مرتفعة من مبيدات الهواء والمواد الكيميائية في الطعام يؤدي إلىٰ مجموعة من المشكلات الصحية المتنوعة لدىٰ الأطفال تتمثل في السرطان، ونقص الانتباه، والعجز في التعلم، وحتىٰ يومنا هذا لا نزال نجهل المعدلات الآمنة لهذه المواد الكيميائية.

الوقت حان لأن تقلعي عن التدخين إن كنتِ لم تخططي بعد للإقلاع عن هذه العادة؛ لأنها تزيد من نسبة خطورة ولادة طفل ميت وانخفاض وزن المولود ومضاعفات الحمل مثل: الإجهاض والنزيف. وإن كنتِ بحاجةً للمساعدة في الإقلاع عن التدخين يمكنك استشارة طبيب متخصص.

وبالمثل إن كنتِ معتادة علىٰ تخطي الوجبات الرئيسة وتناول الوجبات السريعة وشرب العديد من أكواب الشاي والقهوة علىٰ مدار اليوم؛ فقد حان الوقت الآن لإعادة النظر في عاداتك الغذائية والتركيز علىٰ تناول الطعام الصحي. وذلك حيث يعتمد طفلك الموجود بأحشائك عليكِ كمصدر غذاء له؛ لذا فإن كنتِ تتبعين نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا؛ فسوف تفيدين طفلك أيضًا.

كما أن من المهم جدًا أن تحرصي علىٰ أخذ قسط كافٍ من النوم ليلًا؛ فالنوم يعزز جهازك المناعي، ويقلل من فرصة إصابتك بالأمراض، واعلمي أن ضعف جهاز المناعة قد يعرضك أنتِ وطفلكِ للخطر.

٤- حالتك الانفعالية

المحللة النمساوية غريت لينر ببرينغ، أستاذة بكلية الطب في جامعة هارفارد وجدت أن الحمل كان أساسيًا لفهم النساء. بدأت دراسة مديدة وكبيرة علىٰ مجموعة من النساء الحوامل، وخرجت بأفكارٍ مثيرةٍ جدًا؛ فالحمل هو مرحلة تطورية، تشبه المراهقة، حيث تتغير الحالة النفسية بالتزامن مع تغير الجسم «أزمة طبيعية» كما اقترحت ببرينغ، أو «نقطة اللا عودة بين المرحلة والمرحلة التي تليها»، حيث ينبغي لها أن تمر بنجاح لبلوغ المستوىٰ اللاحق من النضج. وخلال هذه الأشهر التسعة تنشأ صراعات قديمة، وتتعطل الحلول القديمة، ولا بد من بناء قواعد جديدة تمامًا في الواقع.

والحمل ليس فترة منفعلة أو سلبية من الانتظار، ولا حالة باثولوجيا من الهرمونات العاصفة، بل هو مرحلة في ذاتها، حيوية وديناميكية، وخلاقة، مع أنها جامحة بشكلٍ مزعجٍ؛ وتساعد حصيلتها علىٰ تحديد مدىٰ جودة التعامل مع

المرحلة اللاحقة: فكما أن مساق المراهقة يؤثر في مرحلة الشباب، يقرّر الحمل المسار نحو الأمومة، وتستنتج ببرينغ أنه «ليس هناك عودة»، فالحمل هو «أرضية اختبار للصحة النفسية».

أفكار المرأة الحامل هي مقدمة لعواطفها. وعواطفها هي مقدمة للهرمونات العصبية، عندما تكون الأم الحامل قلقة أو متوترة أو في حالة خوف، فإن هرمونات الإجهاد المنبعثة في مجرىٰ دمها تمر عبر المشيمة إلىٰ الطفل. أكدت مئات الدراسات «أن المواد الكيميائية الصادرة عن جسم الأم الحامل يتم نقلها إلىٰ الرحم وتؤثر علىٰ الجنين».

الأفكار السلبية غالبًا ما تكون السبب الجذري للاستجابة للتوتر القائم علىٰ الخوف.

وعلىٰ الجانب الآخر من طيف التوتر العاطفي، يحدث شيء آخر. إن الأفكار التي تضفي علىٰ الطفل النامي إحساسًا بالسعادة أو الهدوء يمكن أن تمهد الطريق لتحقيق توازن وسعادة وتصرف هادئ. عندما تشعرين بالسعادة؛ ينتج جسمك مواد كيميائية طبيعية ممتعة تسمىٰ الإندورفين. عندما تكونين هادئة وتشعرين بالراحة، تقوم دماغك بإطلاق مواد كيميائية مماثلة لمهدئات الأدوية الموصوفة. وحينها وبدون إجهاد، يعمل الجهاز العصبي لطفلك بسلاسة.

يقترح فيرني سبعة وأربعين تمرينًا يمكن للمرأة الحامل القيام بها طوال فترة الحمل، واحدة من هذه التمارين التصور الإبداعي، يمكن لهذا النوع من الصور الذهنية برمجة أفكار العقل الباطن وتغيير المفاهيم والاستجابات من السلبية إلىٰ الإيجابية. يكتب فيرني: «لقد ساعد في علاج المرض وتحسين الأداء وتحسين الحالة الذهنية. استخدمها رجال الطب القدماء منذ آلاف السنين، وكان التصور خط الدفاع الأول ضد المرض لفترة طويلة».

أكدت الأبحاث أن الصور يمكن أن تغير تدفق الدم وتنمو خلايا صحية وتدمّر الخلايا السرطانية. وقد عرضت ليبتون أن الأم الحامل يمكن أن تؤثر علىٰ التطور الجيني لطفلها الذي لم يولد بعد، سواء أكانت تسمىٰ الصور أو التصور

أو التأمل أو التنويم المغناطيسي، فقد أسست عقودًا من الأبحاث هذه العملية لتوليد العديد من التغييرات الملموسة في الجسم العقلي والعاطفي والجسدي.

إذا كنتِ امرأة حاملًا، يمكنك تجربة هذه التمارين البصرية: في مكان خالٍ من المشتتات، أغمضي عينيك ومارسي الرؤية والشعور والسمع والشم وحتىٰ تذوق طريقك نحو الشعور بالاسترخاء، وربما لفت الانتباه نحو طفلك الرضيع. المفتاح هو الشعور بلطف وأنت تتدفقين من خلال هذه الصور.

تخيلي أكبر عدد ممكن من الحواس، اغمري نفسك في الشعور. استخدمي ثراء خيالك، وانتقلي إلىٰ أحلام اليقظة. إذا دخلت أفكار أخرىٰ في ذهنك، فارجعي بصبرٍ إلىٰ نفسك بسعادة أو استمتعي بوجود طفلٍ سليمٍ بداخلك، أو اذهبي ببساطةٍ إلىٰ مكان مريح.

وعلىٰ غرار الممثلين الذين يطورون مشاعرهم عند التفكير، فإن ممارسة الأفكار والمشاعر الإيجابية سوف تشعب الخلايا العصبية والأجزاء السلكية من عقلك للرد وفقًا لذلك. كلما تدربتِ أكثر؛ تعلمتِ أسرع وأفضل كان استرجاع تلك المشاعر أفضل.

تخيلي طفلك وهو ينمو، ربما سنتيمترًا واحدًا أو ربما عشر سنتيمترات، تصوري كيف يبدو الطفل السليم، بمعنىٰ شعور الطفل السليم، اسمعي ما يبدو عليه الطفل السليم، كيف يضخ قلبه الدم؟ كيف تتحرك ذراعيه؟ كيف تنمو خلاياه؟ انظري لابتسامته الصغيرة في الرحم.

اسمعي ضحكته، واشعري بحركته البهيجة، ليس هناك صواب وخطأ.

دعي تدفق أحلام اليقظة الخاصة بك؛ مدته خمس دقائق ولكن تخيلي طفلًا سليمًا.

ماذا لو كنت أواجه مشاعري؟

غالبًا ما يواجه أحد الوالدين أو كلاهما مشاعر صعبة أثناء الحمل أو بعد ولادة الطفل، أنتِ لست وحدك قد تشعرين أنك تخفي حقيقة أنك تكافحين؛ لأنك تشعرين بالحرج أو الخجل. من الطبيعي أن يكون لديك أفكارًا سلبية

وأحلام أو شكوك سريعة، أشياء كثيرة يمكن أن تجعلك تشعرين بهذه الطريقة بما في ذلك:

قلق بشأن الولادة.

قلة النوم.

قلق بشأن كيفية تعاملك مع والد الطفل.

من الطبيعي أن تشعري بالارتباك والتوتر والخروج من منطقة راحتك عندما يكون لديك طفل جديد، مع أي موقف جديد أو صعب، في بعض الأحيان تكونين قادرة علىٰ مواجهة التحدي، وفي بعض الأحيان قد تشعرين بالإرهاق. الأمومة ليست استثناء. فقط تذكري - هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم نفسك وشريكك خلال هذا الوقت، إذا كان الأمر يستغرق أكثر من أسبوعين لتشعري بأنك علىٰ اتصال بطفلك، يجب عليك التحدث مع أخصائي صحي، فقط انتبهي الآن لحالتك المزاجية والانفعالية، ولا تسمحي لما هو خارج عنكِ بالتأثير عليكِ، والضغط عليكِ، وعلىٰ الطفل.

٥- انتبهي لمزاجك

أجنة النساء المكتئبات والقلقات يتفاعلون بشكلٍ خاص، عندما خضعت جميع النساء الحوامل لاختبار كان الهدف منه زيادة مستوىٰ الشدة والإجهاد لدىٰ الشخص؛ أظهرت الأجنة زيادة في سرعة القلب، وضغط الدم والتنفس، ولكن أجنة النساء المصابات بالاكتئاب، أو اللواتي لديهن نماذج الشخصيات القلقة، يبدون زيادة ذاتية في سرعة دقات القلب.

ويوحي الفرق أن هؤلاء الأجنة أصبحوا أكثر حساسية تجاه الشدة، ربما يعود ذلك إلىٰ الاستعداد الوراثي المكتسب من الوالدين. أو قد يكون بسبب أن الجهاز العصبي للجنين يتشكل بحسب الحالة النفسية لأمه؛ فسرعة قلب المرأة وضغط دمها -أو مستويات هرمونات الشدة- يمكن أن يؤثرا في البيئة داخل الرحم خلال أشهر الحمل التسعة، مما يؤثر في الوسط الأول للفرد، ومن ثم في

تخلقه وتطوره. ويبدو أن الفوارق تستمر وتتواصل بعد الولادة: فالأجنة الذين كانوا أكثر تفاعلًا تجاه الشدة يصبحون أطفالًا أكثر تفاعلًا تجاه الشدة أيضًا بعد ولادتهم. وبما أن النماذج الفيزيولوجية الأساسية؛ مثل: سرعة دقات القلب، تترافق مع فوارق عامة أكثر في المزاج.

وفي دراسات وجد أن مواليد الأمهات المصابات بالاكتئاب أكثر عصبية وهياجًا وأصعب تهدئة، ويبدون مشكلات أكثر في النوم. ولديهم مستويات مرتفعة لهرمون الشدة «الكورتيزل» في دمهم. وفي مرحلة لاحقة من حياة الأطفال يترافق القلق والاكتئاب عند الأم خلال الحمل بمعدلات مرتفعة للتهور وفرط النشاط والمشكلات الانفعالية والسلوكية.

وإذا كان الحمل يثير «أزمة طبيعية» بالنسبة للعديد من النساء، فهو لدىٰ أخريات يكون مترافقًا مع أزمة أقل سلامة؛ حيث تظهر الأبحاث أن اضطرابات المزاج ليست أكثر شيوعًا بين النساء الحوامل منها بين نظيراتهن غير الحوامل. ولكنه خلال سنوات الإنجاب لدىٰ المرأة -ما بين العشرين والأربعين تقريبًا- يكون خطر الاكتئاب والقلق علىٰ أشده، وبخلاف ما كان يعتقد به الأطباء، لا يشكل الحمل حصانة، إذ يقدر أطباء النفس أن نحو ٢٠% من النساء الحوامل يعانين من اضطرابات المزاج أو القلق. ونحو ٢٠% يعانين اكتئابًا شديدًا. مع أن هذه الحالات تمضي من دون أن تُلاحظ، وربما يكون ذلك ناجمًا عن أعراض المرض النفسي التي تتداخل مع أعراض الحمل: تغيرات نماذج النوم، وعادات الأكل، ومستويات النشاط أو الطاقة.

تشتكي كل سيدة حامل من تقلب مزاجها في فترة الحمل؛ فتمر بدقائق صفاء تعقبها دقائق اضطراب وكسلٍ وبكاء. إن التقلب المزاجي في فترة الحمل أمر طبيعي ووارد جدًا، وقد يرجع هذا جزئيًا إلىٰ تغير معدلات هرموني الاستروجين والبروجسترون. ولكن، انتظارك لطفلك قد يؤدي إلىٰ شعورك ببعض المخاوف الطبيعية بشأن المستقبل، وقد تتأثرين أيضًا بالقلق علىٰ شكل العلاقات والحالة المالية وصحة الطفل.

من الجدير بالذكر أن الشعور بتقلب المزاج أمر مألوف للغاية في شهور الحمل الثلاثة الأولىٰ، وفيما بعد. كلما تكيف جسدك مع الحمل والتغيرات المصاحبة له؛ قلَّت حدة التقلبات المزاجية.

علىٰ الرغم من ذلك إذا لم تتمكني بعد من التخلص من التقلب المزاجي فعليكِ استشارة الطبيب المختص أو الممارس العام. وقد أوضحت الأبحاث أن الضغط الزائد بإمكانه أن يؤثر سلبًا علىٰ الجنين؛ إذ إنه يبطئ من معدل نموه ويزيد نسبة خطورة إصابته بالنشاط الزائد، كما ثبتت علاقته أيضًا بالولادة المبكرة.

التكيف مع التقلبات المزاجية

- **تحدثي عن مشاعرك**: سيساعدك تحدثك عن مشاعرك وتقلباتك المزاجية مع زوجك أو أصدقائك أو عائلتك أو طبيب النساء والولادة بدلًا من كتمانها داخلك علىٰ أخذ هذه المشاعر بعين الاعتبار.

- **عالجي نفسكِ بنفسكِ**: إن قيامكِ بما يساعدك علىٰ الشعور بالراحة من شأنه أن يساعدكِ في التأقلم مع التقلبات المزاجية المصاحبة للحمل، حاولي أن تغفلي قليلًا أو امشي اخرجي مع إحدىٰ صديقاتك.

- **قومي بتمارين منتظمة**: فالتمارين الجسدية تزيد من معدلات السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تؤدي إلىٰ الشعور بالتحسن.

٦- هل يتعرف طفلك على الأصوات؟

بحلول الأسبوع السادس والعشرين بعد الحمل، يفتح طفلك عينيه، ويبدأ بدراسة العالم من حوله، تسقط سدادات الأذن الطبيعية من أذنيه، وها هو الآن يصغي بحزمٍ إلىٰ ما تقولينه وتسمعينه، إنه يصغي، ويتعلم ويتذكر. كشف عالم النفس جان بيير لوكانييه عدة أسرار حول ما يسمعه، ويتعلمه قبل الولادة، حيث أظهر مذياع أزلق في الرحم أن معدل الضجة داخل الرحم لا يختلف عن معدل الضجة عند زاوية شارع مزدحم.

كانت الأصوات السائدة عبارة عن وقع نبضات قلب الأم، حفيف تدفق الدم عبر أوعيتها الدموية الكبيرة، والجهير في بطنه. ولكن مع هذه الأصوات، ظهرت أصوات في الغرفة وخاصة الأم. ستهدئ هذه الأصوات لاحقًا بكاء المولودين الجدد. إنّ معظم الأصوات التي يسمعها الوالدان في الغرفة يستطيع الطفل سماعها من الداخل. كما أن الموسيقىٰ المعزوفة في الغرفة تتنقل بوضوح إلىٰ الطفل في أحشاء أمه، هل يمكن أن يفهم الطفل هذه الموسيقىٰ؟

في دراسةٍ ما، عزفت أولًا نوتة س أو ص منخفضة وسجلت التغيرات في معدل نبضات القلب لدىٰ الأطفال عند ملاحظتهم النغمة. بعدما عاد المعدل إلىٰ طبيعته، عزفت نوتة أخرىٰ ولوحظت التغيرات نفسها في معدل نبضات القلب. لم يهم ترتيب النوتتين، فقد سمع الأطفال النوتتين وكأنهما حدثين جديدين مثيرين للاهتمام. عزفت من جديد نوتة س أو ص مع مجموعة أخرىٰ من الأطفال، وبعدما عادت معدلات نبضات القلب إلىٰ طبيعتها، عزفت النوتة نفسها مرة أخرىٰ.

من المدهش أن الأطفال لم يظهروا تغيرًا كبيرًا في معدلات نبضات القلب عند سماعهم النوتة المألوفة، قد تعرفوا إلىٰ ما سمعوه سابقًا! كذلك يتعرف الأطفال إلىٰ طبقات الصوت، يستطيعون التمييز بين أصوات الأفراد حتىٰ قبل ولادتهم، يمكنهم التمييز بين أصوات الرجال والنساء، ويفضلون أصوات النساء علىٰ أصوات الرجال.

ويتعرفون إلىٰ صوت الأم ويفضلونه علىٰ أصوات باقي النساء، كما أن الأطفال غير المولودين يتعرفون إلىٰ صوت الأب ويفضلونه علىٰ أصوات باقي الرجال، وحتىٰ النساء أيضًا كلما سمعوا صوتًا يتعلقون به أكثر فأكثر خاصة إن لم يكن صاخبًا، ولكن عند الطبقة العليا التي نتكلم بها عند مخاطبة الأطفال. هل يمكنهم فهم المقاطع اللفظية؟ أجريت دراسة مماثلة للسابقة، ولكن هذه المرة مع أصوات بشرية. استمع الأطفال إلىٰ زوج من المقاطع اللفظية با -بي أو بي- با، لقد أصغوا وتفاعلوا مع التغيرات في معدل نبضات القلب.

ما إن عاد المعدل إلىٰ طبيعته، شعروا بالراحة إنْ أُعيد المقطع اللفظي نفسه بالترتيب ذاته، ولكن إنْ تم عكس ترتيب هذين المقطعين اللفظين المماثلين، كان يعلم الأطفال أن المعلومة جديدة فيتفاعلون بشدة مجددًا. استطاعوا التمييز بين المقاطع اللفظية المماثلة وملاحظة ترتيبها. أجريت تجربة طُلِب فيها من ١٦ أُمًا حاملًا قراءة قصتين بصوتٍ مرتفع وتسجيلها علىٰ شريط، ثم طُلِب من كل أُمٍّ أن تقرأ إحدىٰ هذه القصص مرتين يوميًا علىٰ مدىٰ ستة أسابيع ونصف الأسبوع في الفصل الثالث من الحمل.

استمع كل طفل إلىٰ القصة لحوالي خمس ساعات وهي مدة القراءة الكلية طيلة أكثر من شهر ونصف الشهر. بعد ثلاثة أيام من ولادة كل طفل، وُضِعت سماعات رأس مبطنة علىٰ الأذنين ومصاصة في الفم. حددت سرعة امتصاص المصاصة ما يسمعونه عبر السماعات. إن سمعوا قصة، يمصون بسرعة وإن سمعوا القصة الأخرىٰ يمصون ببطء. اكتُشِف خمسة عشر من بين كل ستة عشر طفلًا الآلية وامتصوا المصاصة بالسرعة الصحيحة عند سماعهم القصة التي قرأتها الأم قبل الولادة.

ويقترح أحد الأبحاث أن هؤلاء الأطفال يستطيعون الإصغاء لقصة جميلة والاستمتاع بها، وأنهم يحبون الاستماع إلىٰ بعض الأشياء المألوفة وبعض الأمور الجديدة، حيث يبدو أنهم يستمتعون خاصة بالألفاظ ذات السجع؛ لأنهم يستطيعون التوقع بصدىٰ الألفاظ. غالبًا ما يحب الأطفال الموسيقىٰ، تقول بعض الأمهات إنّ أطفالهن يبدؤون بالرقص في أحشائهن عندما تبدأ الموسيقىٰ، فيما تقول أخريات إن الموسيقىٰ قد تهدّئ أطفالهن.

أعتقد أن الأمر يعتمد جزئيًا علىٰ الطفل، وعلىٰ الموسيقىٰ وعلىٰ الوقت المحدد من النهار. كما أن الغناء لطفلك هو طريقة رائعة للمزج بين قوة الموسيقىٰ وسحر صوتك. لا يكون الأطفال دائمًا بمزاجٍ يسمح لهم بالاستماع إلىٰ الموسيقىٰ. يبدو أنهم يمرون بحالاتٍ مزاجية مختلفة كل يوم. أحيانًا يكونون في حالة نشاطٍ واستكشاف وتحركاتهم الجسدية واضحة. وأحيانًا أخرىٰ يكونون نيامًا. ولكن في بعض الأوقات يكونون مستيقظين ولكن هادئين.

يحب الأطفال الاستماع إلىٰ الموسيقىٰ في حالة اليقظة الهادئة خاصة إن لم يكن صوتك مرتفعًا جدًا، إنهم يتفاعلون بشكلٍ سلبي مع الأصوات العالية والفظة. إن كنتِ تقرئين أو تغنين قصدًا لطفلك، فإنكِ تعلمينه كل يوم.

أذناه مفتوحتان، إنه يصغي، ويراقب، ويتعلم مما تأكلينه، وتشمينه، وتقولينه. كل ما تفعلينه تقريبًا هو طريقة لاطلاع طفلك علىٰ جزء من قصتك وهي طريقة لنقل جيناتك إلىٰ من تحملينه في أحشائك.

٧- التقاط اللغة

هناك جانبان للغة: الفهم والكلام. وينمو الاثنان ترادفيًا إلا أن الفهم أو اللغة **القبلية** تقود في كل مرحلة. تنمو اللغة **القبلية** قبل ولادة الطفل فيما يبدأ بتذكر الكلمات، الأصوات، والموسيقىٰ والاستجابة إليها بالإضافة إلىٰ نبضات قلب الأم المتواصلة. كل جزء صغير من اللغة التعبيرية التي تسمعينها هو غيض من فيض اللغة التي سمعها طفلك، وتعلمها، وتذكرها بدايةً من وجوده في رحمك وحتىٰ الآن!

سندع جانبًا بكاء الطفل لبعض الوقت، أي الألفاظ التي تبدأ مع أول نَفس ثم تصبح أدوات تواصل معقدة مع أنواع مختلفة من البكاء ومتطلبات مختلفة. لن نأخذ بعين الاعتبار هنا صراخ الأطفال ولكن الهمسات، النمو الساكن للغة المحكيّة.

يبدأ الطفل بعد ولادته بإطلاق أصوات ليّنة، وناعمة، وجميلة لا تكسرها المقاطع اللفظية. مع مرور الأسابيع، يبدأ الأطفال بتغيير حجم أصواتهم. وفي غضون عدة أشهر، يتمرنون علىٰ طبقة الصوت. يحدث الأمر عينه مع الأطفال الصُم. وبالطبع، ينتبه طفلك لمخارج الحروف فيتعلم منك.

عرض باحثون في جامعة كولومبيا في بريطانيا أمام أطفال يبلغون أربعة أشهر ونصف الشهر من العمر، شريط فيديو لوجهي امرأتين تحيط بهما ستائر سوداء. لفظت إحداهما حرف اللين (i)، فيما لفظت الأخرىٰ في الوقت عينه

حرف اللين (a). ولفظ مذياع يفصل بينهما، الحرفين في الوقت نفسه. استدار الأطفال لمراقبة الوجه الذي شكلت شفتيه الحرف الذي سُمع علىٰ المذياع. كما أنهم يحاكون هذا الحرف علىٰ الشاشة. الطفل يراقب، يتعلم، يحاكي.

وفي فترةٍ ما بين النصف الثاني من السنة الأولىٰ، يبدأ الطفل بالتكلم، إنه مزيج من حروف اللين والحروف الساكنة. تختلف كمية الكلام ونوعيته بحسب ما يسمعه الطفل ويقوله له الآخرون.

وبحسب التقاليد يشار إلىٰ أن كلام الأطفال يحدث من جراء فتح وإغلاق الفم، والفكين، وتعلم كيفية استخدام الشفتين واللسان. ولكن الأبحاث الأخيرة أظهرت براعة الأطفال في فك الرموز السرية التي يتواصل من خلالها الأهل. فهم يفعلون ذلك مثل الخبراء عبر تفكيك الرمز إلىٰ أجزاء صغيرة.

وفيما يتعلق باللغة **القبلية** (التي تسبق ولادة الطفل) فهي تتوقف علىٰ مجموعة من العوامل: منها ما يتعلق بالنص في ذاته، كاتساقه، وانسجامه. ومنها ما يتعلق بالسياق، هذا بالإضافة إلىٰ معرفة المتلقي، وخلفيته الفكرية، وعلاقته، ومعرفته بنوع النص، ومنتجه. ويؤكِّد جُلُّ علماء النص أنَّ أحد معايير الحكم علىٰ النص بالقبول هو (مدىٰ ملاءمته للسياق الذي يرِد فيه).

اسألي نفسكِ: الطفل الذي ينمو بداخل رحمي، ما الذي أود أن أعلمه إياه؟ وما اللغة التي أود أن يلتقطها؟ ويتعلمها؟ وأود أن أهيئ حسه لاستقبالها، والاعتياد عليها؟ ثم حاولي بناء تصور كامل لإجابات هذه الأسئلة بناءً علىٰ المعايير السابقة. فبالتأكيد لو أردتِ أن يتعلم الفصحىٰ لن تشرحي له قواعد النحو والصرف، بل ستحافظين علىٰ قراءة القرآن، وتلاوته، والأشعار العربية والنصوص الجيدة، مما يجعل الطفل يعتاد علىٰ هذا، ويلتقطه.

وبالنسبة للقصدية: فهي تقوم علىٰ أن كل فعلٍ من أفعال الشعور البشري فعل قصدي، أي أن: الشعور يقصِدُ المُدرك حسيًا، ويقصده لذاته. فالفعل الشعوري له مُدركَه الخاص، ويستخلص معناه من الواقع، ويتم التعبير عنه بكلامٍ محدد المعنىٰ؛ يمكن أن يُدعىٰ المقاصد، أو الغايات.

والمقصد مرتبط بنيَّة المتكلِّم، وما يُريد تبليغَه، وغايته من كلامه. ومن الممكن أن نعد هذه تتمة للكلام السابق عن اللغة القبلية. فللطفل مدركات تستقبل اللغة، وتستقبل المشاعر، وتلتقط الأجواء العامة المحيطة، فكل نقطة من هذه تستطيعين تحريك طفلكِ من خلالها، والتأثير عليه إذا استطعتِ فهم مفاتيحها، وعملتِ عليها.

ومن المهم معرفة أن بإمكان الطفل سماع صوتك أثناء وجوده في رحمك؛ وهذا لأن الجسم يقوم بتضخيم صوتك داخل الرحم، وما من ضرورة لوضع سماعات الأذن علىٰ البطن؛ لأنه يتعرف علىٰ صوتك بشكلٍ تلقائي.

كما أن صوتك يرتبط بالحركة، فأنتِ تتحركين عند التحدث، كما لو أن حجابكِ الحاجز يتحرك في ذلك الوقت؛ وهذا يعزز من تعرف الجنين علىٰ صوتك.

الجانب الأيمن من دماغ الطفل الذي يحكم التأثير والشعور والإبداع يتطور، بشكلٍ كامل أكثر من الجانب الأيسر من الدماغ، الذي يحكم اللغة والتفكير المجرد والمنطق.

ولن يتطور الجانب الأيسر (جانب اللغة والتفكير) بشكلٍ كاملٍ حتىٰ تظهر المهارات اللغوية إلا بعد الولادة ويقترب الطفل من عمر عامين. إنها لغة تسمح للأطفال بتحويل المشاعر الناتجة عن الجانب الأيمن إلىٰ الإجراءات المناسبة. هذه المشاعر عميقة الجذور، حتىٰ لو بقيت غريزة بدون هبة اللغة، هي مشاعر قوية تؤثر علىٰ الشخصية. تأثير مشاعرهم البدائية علىٰ التنمية البشرية عميق.

إذا أردتِ لغة سليمة للطفل وإدراكًا عاليًا عليكِ من البداية الاهتمام بمشاعره، وهذا عن طريق الاهتمام بمشاعركِ أنتِ أولًا، ثم بمشاعره هو ثانيًا. وبعد ذلك العمل علىٰ تهيئة عوامل الإدراك والفهم للطفل، وتهيئة الأجواء والظروف المناسبة لذلك.

٨-أنتِ تجيبين أسئلة طفلك في الرحم

طفلك في الرحم ليس كائنًا خاملًا، بل هو مخلوق نشيط وديناميكي، يستجيب ويتكيف أيضًا مع الظروف داخل جسم أمه وخارجه وكأنه يستعد للحياة في العالم الخاص الذي سيلج إليه قريبًا، أما المرأة الحامل؛ فهي ليست حاضنة سلبية أو منفعلة، وليست مصدرًا لضررٍ وشيك دائمًا علىٰ جنينها، إنما هي ذات تأثير قوي، وإيجابي غالبًا في طفلها، حتىٰ قبل ولادته.

والحمل أيضًا ليس فترة انتظار لمدة تسعة أشهر في ترقب للحدث الكبير للولادة، بل فترة حاسمة في حد ذاتها. حيث يقول أحد العلماء عن هذه الفترة: «إنها فترة تنظيم للعافية والمرض في مرحلة لاحقة من الحياة». في الواقع، تعد العملية الطويلة الممتدة علىٰ مدىٰ تسعة أشهر من التشكيل والصياغة (القولبة) اللَّذين يحصلان في الرحم أكثر عمقًا وأهمية من ذلك، حيث إن الكثير مما تواجهه المرأة الحامل في حياتها اليومية: من الهواء الذي تتنفسه، والطعام والشراب اللذين تتناولهما، والانفعالات التي تشعر بها، والمواد الكيميائية التي تتعرض لها -تتشاركه بطريقة ما مع جنينها-؛ فكل ذلك يكون مزيجًا من التأثيرات الفريدة والذاتية، مثل: المرأة نفسها.

ويجمع الجنين بين هذه التأثيرات في جسمه الخاص، جاعلًا منها جزءًا من لحمه ودمه، كما يقوم بشيء أكثر من ذلك غالبًا: يتعامل مع هذه المشاركات الأمومية كمعلومات، أي بطاقات بريدية حيوية من العالم الخارجي؛ فيما يتلقفه الجنين في الرحم ليس الفلوت السحري لموزارت، وإنما أجوبة عن أسئلة أكثر أهمية بكثير لبقائه: هل سيولد إلىٰ عالم من الوفرة؟ أم القلة؟ هل سيكون في أمان وحصانة؟ أم سوف يواجه أشكالًا من المخاطر والتهديد باستمرار؟ هل سوف يعيش حياة مديدة ومثمرة أم حياة قصيرىٰ ومرهقة؟

إن النظام الغذائي ومستوىٰ الشدة والإجهاد عند المرأة الحامل، بوجهٍ خاص؛ يعطيان أفكارًا هامة عن الشروط السائدة، كالإصبع تشير إلىٰ الريح. ويكون تأثر دماغ الجنين وتأثر أعضائه الأخرىٰ، نتيجة لذلك جزءًا مما يمنح البشر مرونتهم الرائعة وقدرتهم علىٰ العيش في البيئات والأوساط مهما تباينت واختلفت، سواءٌ أكانت في السهول الجرداء في المناطق القطبية، أم في السهول العشبية الذهبية، أم في الوديان الكلسية.

٩- تمرير الخزي

من المؤكد أنكِ شعرتِ بالخزي من قبل بسبب موقفٍ مر بكِ أو بسبب شعور جعلكِ أحدهم تشعرين به. إن الخزي هو شعور يراودنا جميعًا، ومعناه الاعتقاد بأننا معيبون، ولذا لا نستحق الحب أو القبول والانتماء. الخزي يبدأ بالإحراج، ثم الذنب، ثم الإذلال، **ثم يكتمل بعد ذلك ويَلُفُ الإنسان بغشاء يكره داخله الإنسان نفسه ويعتقد أنه معيب، أنه: غلطة.**

بما أنكِ التربة التي ينبت فيها طفلكِ، وكل المشاعر التي تشعرين بها يختبرها؛ فيجب عليكِ أن تكوني أكثر حرصًا فيما تفكرين به، وما تختبرينه من مشاعر، وما تثيرينه من ذكريات. إن كنتِ تحتاجين لمساعدة متخصص؟ فلا ترددين في طلبها، إن الخزي يتم نقله عبر الرحم للطفل.

لا أريده، أكرهه، كنت أبتغي فتىٰ لا فتاة، لو لم أحملك بداخلي؟ لكانت حياتي أفضل. ولعل الأمر يصل لما هو أبعد من ذلك فتسقِطينَ مشاعر الخزي - الخاصة بكِ- والتي اختبرتها عليه، وتمررينها له.

في بعض الأحيان قد تمررينه بشكلٍ متعمد؛ كدافعٍ أساسي. وقد تمررينه بشكلٍ غير متعمدٍ عبر الغضب، أو إصدار الأحكام، أو الشعور بالإحباط ومحاولات جعل الأمور أفضل.

تمارين قد تساعد من تهدئة مشاعر الخزي:

ممارسة اليقظة . . كوني مستكشفة.

١- اتخذي وضعًا مريحًا لك:

أغلقي عينيك إذا كان هذا مريحًا لك، وابدئي بجلب الانتباه إلىٰ جسدك، لاحظي المقعدة وهي تلامس السطح الذي تجلسين عليه، واسمحي لفكك وكتفيك بالاسترخاء، واختاري ليديك وضعًا مريحًا بجوارك أو علىٰ الفخذين.

٢- حولي انتباهك إلىٰ تنفسك علىٰ مستوىٰ البطن:

انتبهي إلىٰ النفس وهو يدخل ويخرج من جسمك، وانتبهي لارتفاع وانخفاض البطن مع دخول الهواء وخروجه، واجعلي النفس يتحرك داخل وخارج جسمك بشكل طبيعي ولا تحاولي السيطرة عليه.

٣- والآن . . تذكري برفق تجربة أو ذكرىٰ شعرتِ فيها بالخزي:

ربما كان شيئًا فعلتِه أو شيئًا قاله شخص آخر عنكِ أو لكِ . . مهما كان الأمر، تحركي نحو هذه الذكرىٰ أو التجربة أو الموقف برفق، بأفضل ما يمكنك، مع التحقق من الأفكار الموجودة، والعواطف التي تصاحبها، وأحاسيس الجسم المرافقة، وبدون الحاجة إلىٰ تغيير أي شيء أو إصلاحه، ابدئي في استكشاف ما يظهر أو ما هو موجود الآن.

- إذا كانت هناك أفكار محددة راقبيها وهي تأتي وتذهب.

- إذا كانت هناك مشاعر، قومي بتسميتها، وأخبري نفسك بأسمائها . . هذا خزي أو خوف أو قلق أو ذنب أو أيا ما كان، وابقي مع هذه المشاعر لبضع لحظات.

٤- الآن . . انقلي انتباهك إلىٰ أي أحاسيس مرتبطة في جسمك، واستكشفي هذه الأحاسيس باهتمامٍ وشغفٍ وفضولٍ، حتىٰ إذا كانت غير مرغوبة أو مكثفة.

إذا كانت الأحاسيس شديدة أو قوية، فيمكنك أن تقولي لنفسكِ، «هذه لحظة صعبة، ولكن يمكنني أن أكون مع هذه المشاعر الصعبة، إنها هنا بالفعل»، وقد يفيدك أن تجربي التنفس في الأحاسيس، وأن توسعي الشهيق وتخففي الزفير وتجعلينه سلسًا قدر المستطاع، وأن تبقي مع هذه الأحاسيس طالما أنها تلفت انتباهك.

إذا كان هذا صعبًا جدًا أو يشعرك بالإرهاق، فهناك دائمًا خيار الانتباه إلىٰ حركة البطن أثناء التنفس، أو مواصلة الاهتمام بأحاسيس جسمك، وعندما تكونين مستعدة، اجذبي الانتباه إلىٰ جميع أنحاء الجسم وإلىٰ أي من الأحاسيس، واستريحي هنا في وعي أكثر اتساعًا إذا كان ذلك متاحًا.

٥- مع التجربة التي تشعرك بالخزي في الخلفية . . اسألي نفسكِ:

- هل يمكنني ترك هذا الأمر كما هو؟
- الشعور بالخزي ما زال موجودًا، رغم كل شيء.
- هل يمكنني ترك الخبرة تذهب؟ (رغم أنها حدثت بالفعل).
- هل يجب عليّ اتخاذ إجراء ما؟ وإذا كان الأمر كذلك فما هو؟
- هل يمكنني تغيير موقفي، وإضافة منظور مختلف علىٰ هذه التجربة؟

ثم افتحي عينيك برفقٍ إذا كانتا مغلقتين وارجعي لهنا والآن . . واتركي الخبرة المشينة . . وبتكرار هذه الممارسة يمكنك التعامل مع مشاعرك الصعبة.

١٠- هل ما يشمه الطفل في الرحم يحدث فرقًا لاحقًا؟

في نهاية الأسبوع السادس بعد الحمل تنمو حاسة الشم لدىٰ الطفل؛ يستطيع الطفل أن يشم السائل السّلويّ (الأمينوسي)، الذي يشبه وعاء من الحساء المالح. يمكن أن تكشف الخلايا في أنف الطفل مكونات هذا الحساء، وتبعث رسائل عنها إلىٰ الدماغ. تختلف تركيبة السائل السّلويّ (الأمينوسي) من امرأة إلىٰ أخرىٰ، ومن وقتٍ لآخر، حسبما تتناوله من طعام.

بُعيد ولادة الطفل يصبح قادرًا علىٰ استخدام حاسة الشم وحسب ليفرّق لبادة الإرضاع الخاصة بأمه عن لبادات الأمهات الأخريات، وربما يتحضر لذلك عن طريق الاعتياد علىٰ رائحة سائله السّلويّ (الأمينوسي) الوحيد قبل الولادة. أما بعد الولادة، يختار الأطفال ويفضلون رائحة سائلهم السّلويّ (الأمينوسي) علىٰ غيره. لا نعلم بالضبط المركبات التي تدخل في رائحة السائل السّلويّ (الأمينوسي)، لكن من أحد هذه المركبات نذكر النظام الغذائي للأم.

اكتشف ذلك في البداية عند شم رائحة الثوم في سائل النساء اللواتي تناولنه. منذ ذلك الحين، صرّحت الدراسات الدقيقة أن نكهات السائل السّلويّ (الأمينوسي)، وروائحه تعلم الأطفال الكثير عن المأكولات في ثقافتهم المحلية وما يجب أو لا يجب الوثوق به. يبدو أن تفضيل المأكولات التابعة لثقافة معينة أمر حاضر منذ الولادة.

وفي دراسة مشهورة للدكتورة جولي مينيلا تضمنت عصير الجزر. في جزء من الدراسة شربت مجموعة من الحوامل ١٠ أونصات من عصير الجزر ٤ مرات أسبوعيًا علىٰ مدىٰ ٣ أشهر متتالية. فيما شربت مجموعة أخرىٰ من النساء المياه. بعد مرور أشهر، وبعد ولادة الأطفال ونضجهم بما يكفي لتناول الحبوب لأربعة أسابيع، كان الوقت قد حان لمعاينة الفرق بين المجموعتين. درس مراقب لم يعلم إلىٰ أي مجموعة ينتمي كل طفل، الأطفال فيما يتناولون الحبوب الممزوجة بعصير الجزر، كان الفرق واضحًا. فالأطفال الذين اختبروا عصير الجزر في السائل السّلويّ (الأمينوسي) تقبلوا العصير الممزوج مع الحبوب، وتمتعوا بتناوله. أما الذين فوتوا هذه التجربة السابقة امتنعوا عن تناوله، ولم يتقبلوه عند تذوقه.

كيف ترغب أطفالك في تناول الخضار والمأكولات الصحية الأخرىٰ؟ يمكن التأثير علىٰ مسار نظام الطفل لاحقًا خلال فترة الحمل، تناولي الآن المأكولات التي ستودين أن يتناولها طفلك لاحقًا، تجنبي المأكولات السريعة التي لن ترغبي في جعله يعتاد تناولها.

إن تناول نظام غذائي متنوع ومغذي أثناء الحمل يمكن أن يحسن صحة الطفل في الرحم وقد يؤدي إلىٰ نمو صحي طويل الأمد أيضًا!

تشير الأبحاث إلىٰ أن الأطفال حديثي الولادة يميلون إلىٰ تفضيل فطري لرائحة لذيذة، مثل اللبأ (الحليب الأول الذي ينتجه ثدييك) والفانيليا، ونفور من الروائح القاسية، مثل المنظفات والمطهرات. في المرة القادمة التي تخبزين فيها الكعك، خذي لحظة للاستمتاع برائحة الفانيليا والكاكاو، أو قومي برحلة إلىٰ متجر لبيع الزهور لاستكشاف الروائح! نوصي أيضًا بالحد من الأعمال المنزلية التي تتضمن منتجات التنظيف إلىٰ الحد الأدنىٰ.

١١- دور الأب

يعد الأمان والتغذية العاطفيان أمران أساسيان بالنسبة لكِ كأم أثناء الحمل، والعلاقة المحبة مع الأب هي تيار لا نهاية له من الدعم العاطفي لك، يمكن للأب تحديد العديد من المخاوف التي قد تواجهها أثناء الحمل، علىٰ سبيل المثال التعامل مع هويتك المتغيرة وقضايا ما إذا كان سيظل يعتبرك جذابّة جنسيًا أم لا؟

إذا كنتِ تشعرين بالدعم العاطفي أثناء الحمل، فأنتِ أقل عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، كما أن العلاقة المحبة والحساسة توفر لكِ نظام دعم عاطفي مستمر أثناء الحمل.

الآباء الذين يقبلون تغيير شخصيات الأمهات الحوامل، ويترابطون مع الحمل هم أكثر عرضة للترابط مع أطفالهم الجدد، وهذا علىٰ خلاف الأمهات والذين هم أكثر عرضة لمشكلات الجسد واحترام الذات أثناء الحمل.

لا يستطيع الأطفال في الرحم التمييز بين مشاعر أمهم ومشاعرهم؛ وبالتالي يمكن أن تؤثر مشاعرك بشكل مباشر علىٰ صحة ورفاهية طفلك النامي.

الأب الذي يعتدي علىٰ زوجته الحامل أو يهملها، يخلق واحدة من أخطر التجارب العاطفية والجسدية لطفله الذي لم يولد بعد. الطفل يصبح أكثر تقلبًا

عاطفيًا لأن أعضاء جسده كانت تتغير بشكل كبير في الرحم عن طريق التدفق الزائد من الهرمونات العصبية عن طريق والدته -والتي تتعرض للأذىٰ-.

إذا كنتِ في علاقة مسيئة، فيجب عليك إيجاد مكان آمن من أجل طفلك ورفاهيته في المستقبل. أظهرت الأبحاث أن الأطفال المولودين في زيجات غير سعيدة هم أكثر عرضة للخوف والقفز من الأطفال المولودين في علاقات سعيدة بخمس مرات. كيف يمكن للآباء علاج الأمهات وأطفالهن الذين لم يولدوا بعد؟ يمكن أن يكون لها تأثير مباشر علىٰ تكوين الشخصية وشخصيتها.

هذا أمر رائع أيضًا بالنسبة للترابط المبكر كوحدة عائلية. الأطفال الذين يولدون يشعرون بالقلق أو الخوف هم أكثر عرضة لأن يصبحوا أطفالًا وبالغين غير آمنين. الأطفال الذين يشعرون بالأمان والأمان في وقت مبكر من حياتهم، من المرجح أن يصبحوا أطفالًا وبالغين أكثر أمانًا وثقة.

نحن نعلم أن الأطفال في الرحم يدركون أنهم محبوبون ومطلوبون. إنهم يعلمون أنه يتم الاعتراف بهم عندما يتحدث الناس معهم بمحبة ويستجيبون لكل حركة بحذر واهتمام. إنهم يدركون الأشخاص الموجودين في عالمهم هناك ويبدؤون في تكوين أفكار حول ما إذا كان عالمهم مكانًا آمنًا أو مهددًا حتىٰ قبل ولادتهم.

يمكنهم التعرف علىٰ الأصوات التي سمعوها عندما يكونون في الرحم بمجرد ولادتهم. إذا تحدث الأب بمحبة مع الطفل الذي لم يولد بعد، فإن الطفل يشكل علاقة عاطفية مع الأب. يمكن أن يكون لصوت الأب تأثير مهدئ ومهدئ للطفل لأن الصوت المألوف يتيح للطفل أن يعرف أنه آمن.

ينبغي تشجيع الآباء علىٰ الاعتراف بالمشاعر القوية التي تظهر أثناء مشاركتهم فترة الحمل والولادة، والسماح لهويتهم الجديدة كأب بالظهور. علىٰ حد تعبير توليدو بليد: «الأبوة والأمومة السيئة هي مضيعة للوقت وتستهلك الكثير من الطاقة، وغالبًا ما تفرض الضرائب العقلية والعاطفية. ولكن الأبوة والأمومة

الجيدة توفر الرضا الشخصي الهائل، وخاصة إذا ما قورنت بالثمار المدمرة للأبوة السيئة».

١٢- ما تتناولينه يؤثر على تنفس الطفل وبلعه للطعام

يبدأ الطفل في التنفس في الأسبوع العاشر أو الحادي عشر، ولكن كيف يتنفس ومنخاريه مسدودان بمزيد من خلايا البشرة؟ يبدأ الأطفال بالتنفس قبل أن يدخل الأكسجين إلىٰ الرئتين. يشهقون ويزفرون السائل السّلويّ (الأمينوسي) نفسه الذي يبولونه. تنقبض عضلة الحجاب وينتفخ البطن.

يسترخي الحجاب ويتوسع الصدر. شهيق وزفير، إنه يتنفس! الأمر أكثر من مجرد تمرين علىٰ التأمل قبل الولادة أو حضور صف ما قبل الولادة لشخص لديه الكثير لِيُقلَقهُ خلال المخاض مثلك. هذه الحركة الخفيفة الهادئة أساسية للحياة مع أن الأطباء لم يعرفوا ذلك إلا قريبًا. هذا تمرين، إنه ينمي ويقوي عضلات التنفس، الحجاب، العضلات ما بين الأضلع، العضلات الواقعة فوق عظام الطوق، وتلك الموجودة في العنق.

ستتمكن من تأدية وظيفتها عندما ينفصل حبل السرة -حبل السلامة الحالي- علىٰ نحوٍ مفاجئ. سيستعد الطفل مثل غطاس يفقد فجأة عدّة التنفس -لقد كان يتمرن مع عبوة إضافية-. ولهذا التمرين فوائد أخرىٰ، فهو يوجه نمو الرئتين بحد ذاتها، عضوي التبادل الرائعين اللذين يمنحان الحياة من ذرة هواء. عملهما متواصل ويتخذ شكلًا خلال التمرين المتكرر.

إن كانت فترة التمرين قصيرة ووُلِدَ الطفل باكرًا جدًا؟ قد يكون التنفس مستحيلًا بدون هواء. في الواقع، إن الحصول علىٰ ما يكفي من التمرين هو العامل الأساسي لتحديد ما إذا كان الطفل يتأقلم مع الخارج. نعلم أن التمرين علىٰ التنفس لا يدوم طيلة النهار. يتنفس معظم الأطفال في المساء أكثر، يتنفسون لفترة ويرتاحون لفترة.

يعتبر التمرن علىٰ التنفس لعشر دقائق دورة جيدة في هذه المرحلة. يتنفس بعضهم بشكلٍ بطيء، منتظم، وغير واعٍ، فيما يتنفس البعض الآخر بشكلٍ سريع، ومتقطع، ومتعمد. يتمرنون علىٰ التنفس تلقائيًا، وعلىٰ التحكم بزمام الأمور. في هذه الأثناء، ما تفعله الأم يحدث فرقًا كبيرًا، ولكن كيف تفعله؛ يتطلب منا الكثير لتعلمه. ندرك أن ما تأكلينه وكيف تأكلينه يؤثر علىٰ التنفس.

يتسارع تنفس الطفل بعد شرب كوب من الماء والسكر ولكنه مقطع. كما أنه يصبح أكثر سرعة وانتظامًا بعد تناول المأكولات الكاملة. يوقف التدخين تنفس الجنين بسرعة. إنه يغير الدافع للتنفس، ويعاني نمو الرئتين بشكلٍ كبير. يدوم الأثر بعد انتهاء الأم أو زوجها من الاستمتاع بالتدخين بوقتٍ طويل.

وبالنسبة للبلع؟ يبدأ الطفل بالتمرن عليه بُعيد تدرّبه بشكلٍ جيد علىٰ التنفس. ما زال يستعد لهذا الأمر. عندما ترتفع الستارة أمام الجمهور، يتوجب علىٰ السبيل المعدي المعوي أن يتحمل كامل مسؤولية بلع الغذاء الذي يحصل عليه وهضمه.

ومع حلول الأسبوع الثاني عشر بعد الحمل، نجد علىٰ طول السبيل المعدي المعوي الأعصاب والعضلات الضرورية لإبقاء الأمور علىٰ حالها. ومثل التمرين علىٰ التنفس، يعتبر التمرين علىٰ البلع ضروريًا للنمو. خلال التمرين، يتجمع السبيل المعدي المعوي كخط تفكيك متناسق حيث تتعلم الأحماض في المعدة والأنزيمات في البنكرياس والزغابات (أصابع صغيرة لغشاء البطانة) في المعي الصغير أدوارها.

تختلف سرعة البلع مع تغير نكهة السائل السّلويّ (الأمينوسي)، فعند إضافة القليل من الجلوكوز إلىٰ السائل، تتسارع عملية البلع، ربما يشتهي طفلك بعض الأغذية أيضًا! يظن الكثيرون أن الأطفال يحصلون علىٰ غذائهم عبر حبل السرة، ولكنهم يتمرنون علىٰ هضم السائل السّلويّ (الأمينوسي) الذي يبتلعونه، هذا العصير غني بالجلوكوز، اللاكتات، والأحماض الأمينية مثل مشروب الطاقة الغني

بالبروتين. يحصل الأطفال من ١٠ إلىٰ ٢٠ بالمئة من حاجتهم إلىٰ البروتين من المشروب الغني بالبروتين الذي يبتلعونه، يمتصونه، ويستخدمونه.

إنهم يشربون ما يعادل الكوب أو الكوبين من هذا الشراب يوميًا. مع أنه مجرد تمرين علىٰ الشرب. ويتمتع الأطفال بحبل السرة الآمن، إلا أنهم يعتمدون علىٰ هذا الشراب لينموا. إنهم يستعدون للرضاعة.

١٣- استمري في التعلم

يخزن الطفل الأسرار التي تتشاطرانها في بعض ١٠ تريليون من الروابط العصبية وسط ١٠ ملايين خلية عصبية، وهو عدد أكبر بكثير من الخلية الواحدة التي كانت منذ أسابيع فقط. ينمو الدماغ بسرعة كبيرة في هذه المرحلة، ليس بالحجم فقط، إنما في الروابط والتعقيد، فيما يتعلم طفلك في وتيرة مدهشة عن جسمه وجسمك. ما بين الأسبوع السادس عشر والعشرين -بحسب توقيت الطفل- تصبح أعضاء الطفل الداخلية كاملة تقريبًا (علىٰ الرغم من غيابَ الغدد العرقية)، وتكون عظام هيكله العظمي ثابتة في مكانها، ولكنها تبدأ تقسو فيما يستخدم طفلك الرحم كآلة رياضية لتدريباته اليومية، حيث ينجز الكثير مع كل ركلة. وعندما تنمو هاتان القدمان وتصبح الركلات واضحة، يحول هذا الإدراك الجسدي علاقتك بطفلك. وفيما تستمرين في التعلم، يعتبر الانتباه والإدراك مفتاحان أساسيان لمهارات الأمومة. ينمو الأطفال باتجاه الانتباه مثلما ينمو دوار الشمس قبالة أشعة الشمس. ستدركين أن الطفل خبير في فعل أي شيء لجذب انتباهك وقد يكون الركل إحدىٰ الطرق الأولىٰ.

الاستمرار في التعلم هنا معناه أنك تفعلين هذا لأجل صالح الطفل ومستقبله -والذي يحدده هو بناءً علىٰ رغبته-، لا تحاولي تحقيق الأشياء التي لم تستطيعي تحقيقها في طفلك، ولا تحاولي جعله ينشأ بالطريقة التي ترغبين فيها؛ لأجل أن هذا يعجبك وفقط. تذكري أن أحلامك لطفلك ورغباتك له يمكن أن تنمي طموحه الشخصي، بل ما تفعلينه الآن -سيؤثر عليه حتمًا- ولكن رغباتك قد

تؤدي إلىٰ التدخل في أحلامه وآماله. فبدلًا من الضغط علىٰ طفلك لتحقيق آمالك، وإعداد العُدة له ليكون علىٰ الصورة التي ترغبين فيها، اجعلي حلمك أن ترينه فريدًا واستثنائيًا بأسلوبه الخاص. واجعلي في المقام الأول والأخير لحبك له شخصيته الفعلية وليس ما تريدي أنتِ يكون هو عليه.

- ومما يعينك علىٰ الاستمرار في التعلم: **النظر بالرؤية الثنائية.**

فطوال رحلة الأمومة: تعلم إدراك العالم من وجهة نظر الطفل سيجعل هذه الرحلة أكثر سهولة للكل. اعتادي رؤية الأمور من وجهتي نظر، وجهة نظرك ووجهة نظر الشخص الذي تتفاعلين معه. فيما تصبحين ماهرة في «الرؤية الثنائية» -وهي عبارة تم استنباطها لوصف رؤية العالمين والشعور بهما في الوقت عينه-.

يمكنك التركيز أكثر مع طفلك، استمري في رؤية ما ترينه كأم «بعينٍ» واحدة وحاولي رؤية ما يراه طفلك بالعين الأخرىٰ. ستنبثق حقيقة مخفية أمامكما!

إن الرؤية الثنائية هي الطريقة الفضلىٰ لتعليم طفلك ما يحتاج إليه لسبر أغوار هذا العالم بنجاح، علىٰ سبيل المثال: قد تفكرين فيما يفعله التدخين والأدوية والمواد الكيميائية لطفلك؟ لا تبدو المشيمة -التي تربط طفلك بكِ- كحاجزٍ لا يخدش، بل طبقة نسيجية رقيقة. عندما تعبر المواد الكيميائية المشيمة؛ يمكن أن تؤثر في الأجنة أكثر من تأثيرها في البالغين، وذلك لعدة أسباب: أولًا: الجنين صغير جدًا؛ فهو يتلقىٰ جرعة من المادة الكيميائية كبيرة نسبيًا بالمقارنة مع ما يتلقاه الشخص الذي اكتمل نموه. ثانيًا: لا تزال أنظمة إزالة السموم والمناعة غير ناضجة عند الجنين، وغير قادرة علىٰ تخليص الجسم من الأدوية والمواد الكيميائية الأخرىٰ بالكفاءة نفسها الموجودة في جسم البالغ. ثالثًا: يتخلق الجنين وينمو بسرعة كبيرة، حيث إن خللًا صغيرًا تحدثه مادة كيميائية يمكن أن تكون له تأثيرات بعيدة المدىٰ.

١٤- الأنشطة الجسدية المنتظمة

ترتبط النشاطات الجسدية المنتظمة -علىٰ الأقل خلال النصف الأول من الحمل- بالصحة الجيدة للأطفال والأمهات. وفقًا لدراسة نشرت فإن التنزه

بالإضافة إلىٰ النشاطات الجسدية المعتدلة ترتبط خلال الحمل بنسبة أقل للإصابة بمقدمة الارتعاج، وهي مضاعفات تحدث خلال الحمل حيث يرتفع معدل ضغط الدم، وتنخفض نسبة تدفق الدم لدىٰ الطفل، والعلاج الوحيد الفعال لمقدمة الارتعاج هو ولادة الطفل؛ لذا تؤدي إلىٰ كثير من ولادة الخدج. في هذه الدراسة، انخفضت نسبة خطر الإصابة بمقدمة الارتعاج في حال بدء ممارسة الرياضة قبل الحمل.

وجد الباحثون أن سرعة المشي أو النشاطات الأخرىٰ أكثر أهمية من مسافة السير. حصلت تلك اللواتي مشين علىٰ الأقل ثلاثة أميال في الساعة علىٰ أفضل النتائج. ومن بين النساء اللواتي لم يقصدن ممارسة الرياضة، ولكن صعدن السلالم يوميًا، كانت نسبة الخطر لديهن أقل من اللواتي لم يفعلن. قد يبدو من الصعب تخصيص وقت لممارسة الرياضة في ظل انشغال الجميع في هذا الزمن، ولكن أجسامنا وأجسام أطفالنا تتطلبْ ذلك بطريقة أو بأخرىٰ.

من الأفضل تمضية هذا الوقت في النزهات الجميلة بدلًا من الذهاب لاحقًا لزيارة الطبيب، تعد التغيرات الهرمونية في الحمل تحديًا للمحافظة علىٰ معدلات سليمة للجلوكوز في الدم، تصاب امرأة بين كل ٨ نساء بداء السكر الحملي، مما يزيد المخاطر الصحية التي يتعرض لها طفلها.

عانت النساء اللواتي أُصِبن بداء السكر الحملي، وكانت معدلات الجلوكوز في دمهن مرتفعة بما يكفي مما تتطلب منحهن حقنًا من الأنسولين. حصل نصف عدد النساء علىٰ هذه الحقن، أما النصف الآخر فحصل علىٰ مدربٍ خاص، أشرف المدربون علىٰ النساء في تمرين بسيط علىٰ الدراجة؛ لقد كانت فعالية تمارين الأيروبيك موازية لفعالية الأنسولين، وكان الجلوكوز في دم المجموعتين متساويًا.

تعتبر التمارين البسيطة طريقة جيدة للسيطرة وتخفيض سكر الدم. وأظهر تخطيط قلب الجنين أن الأطفال الذين ضمتهم الدراسة، أحبوا الرياضة كذلك. لممارسة التمارين الهوائية لمدة ٢٠ دقيقة خلال ثلاث جلسات أسبوعيًا أثر عظيم.

ويبقىٰ من الممكن الكشف عن فوائد معدل السكر في الدم بعد خمسة إلىٰ سبعة أيام من الجلسة الأخيرة.

كما أن للرياضة فوائد أخرىٰ خلال الحمل بما في ذلك عضلات، ومفاصل، وعظام أكثر قوة، واحتمال ضعيف للإصابة بسلس البول، ومخاض وولادة أسهل، وقدرة أكبر علىٰ الاستمتاع بوجود الطفل عبر المساهمة في إزالة اكتئاب ما بعد الوضع. تعتبر النشاطات الصحية اليومية الطريقة التي تجعل المرأة تنمي طفلًا سليمًا، والمشي السريع أحد هذه الطريق المفيدة.

يوصي الأطباء بممارسة نشاطٍ جسدي معتدل لثلاثين دقيقة يوميًا أو علىٰ الأقل في معظم الأيام. لا يحبذ بعض الأطباء الأنواع التالية من الرياضة: الغطس، الهوكي، سباق الدراجات النارية، القفز الجوي الحر، التزلج، التزحلق، الملاكمة الحرة، كرة القدم. لا بأس بالنشاطات المعتدلة ولكن ليس رياضات الاحتكاك، لا تحاولي الاستلقاء علىٰ ظهرك لتمارسي التمارين خلال الحمل، فقد يخفف ذلك مخزون الدم لدىٰ الطفل. بضع التمارين رائعة؛ احرصي علىٰ عدم الإكثار منها أو اختيار النوع غير الصحيح.

انتبهي إلىٰ الإشارات التي يرسلها طفلك، تعد حالات النزيف، والدوار، والصداع، وآلام الصدر، والتشنجات، أو الانقباضات أسبابًا وجيهة للتوقف عن الرياضة والتحقق من الأمر مع فريق العناية بصحتك.

لا يتوجب علىٰ بعض الحوامل ممارسة التمارين أو يجب أن تمارسنها بشكلٍ أخف من معظم الحوامل. ينطبق هذا الأمر علىٰ المصابات بداء القلب، داء الرئة أو المعرضات بنسبة عالية للمخاض السابق لأوانه، مثلما يحصل مع العنق فاقد الأهلية.

«إنْ منحنا كل فردٍ القدر المناسب من التغذية والرياضة، ليس أكثر أو أقل، نكون وجدنا الطريق الأسلم للصحة». أبقراط.

التمارين الواجب اتباعها خلال فترة الحمل:

- تمارين السباحة الشاملة مفيدة لكِ جدًّا، وخاصةً في شهور الحمل الأخيرة؛ لأن الماء عند السباحة يأخذ بعضًا من وزنك.
- رياضة المشي بسيطة وتتلاءم وروتين حياتك اليومي، وحتىٰ نهاية فترة الحمل بإمكانها أن تساعدك في ملاءمة وضع الطفل استعدادًا للولادة.
- تمارين اليوجا مفيدة لكِ؛ فمن شأنها أن تزيد من مرونتك وتعليمك تقنيات التنفس والتركيز المفيدة وقت الولادة.
- عليكِ اتباع تمارين الحوض الأصلية كلما استطعتِ لها سبيلًا.

١٥- التمرين الرياضي وذكاء الطفل وصحته البدنية

التمرين الرياضي من الممكن أن يخفف الاكتئاب خلال الحمل، كما من الممكن أن يقلل من خطر الانسمام الحملي، والداء السكري الحملي، ويساعد علىٰ تدبير المشكلات العضلية الهيكلية مثل ألم أسفل الظهر. والمدهش أنه من الممكن أن يحسن صحة الجنين أيضًا؛ فالدكتورة ليندا ماي، استعملت جهازًا يدعىٰ مقياس المغناطيسية الحيوية لقياس الحقول المغناطيسية الناشئة عن النشاط الكهربائي في القلب، حيث قامت بدراسة تأثير التمرين لدىٰ الأمهات علىٰ الجنين.

وبمقارنة النساء الحوامل من ذوات الحركة القليلة (الكسولات) مع اللواتي ينخرطن في تمارين هوائية معتدلة الشدة لما لا يقل عن ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. وجدت ماي أن الأجنة أظهروا التأثيرات المفيدة نفسها للتدريب القلبي الوعائي مثل أمهاتهم النشيطات بدنيًا: فسرعات دقات قلوبهم كانت أقل بشكلٍ واضح، وكان تفاوت سرعة القلب لديهم أكبر مما هو الأمر في أجنّة الأمهات اللواتي لم يمارسن التمارين. وتقوم ماي الآن باستقصاء ما إذا كان التمرين خلال الحمل يمكن أن يُستعمل كمداخلة باكرة جدًا لتحسين صحة الأطفال.

كما يمكن أن يجعل التمرين الجنين أذكىٰ؛ فيرىٰ عالم النفس ريتشارد نسبيت أن حاصل الذكاء أكثر مرونة مما كان يُعتقد؛ ومن نصائحه الرئيسة لتنشئة الأطفال الأذكياء: ممارسة التمارين خلال الحمل. يمكن أن يكون للنشاط الجسدي المنتظم فوائد جمة للأم والطفل، فالاعتياد علىٰ ممارسة الرياضة هو طريقة لبدء تعليم طفلك، فالأطفال يراقبون ويتعلمون، في أولىٰ مراحل الحمل تعاني معظم النساء من التعب، بالنسبة للبعض تعد الراحة رغبة قوية.

أظن أن هناك رسالة هادئة للمرأة تقول: ارتاحي، يبدو أن التعب يفوق الأيام الستة والخمسين الأولىٰ للطفل حيث كان النشاط حادًا، النوم مهم خلال هذه المرحلة، ترتبط النشاطات الجسدية المنتظمة علىٰ الأقل خلال النصف الأول من الحمل بالصحة الجيدة للأطفال والأمهات. ووفقًا لدراسة نُشرت فإن التنزه بالإضافة إلىٰ النشاطات الجسدية المعتدلة خلال الحمل بنسبة أقل للإصابة بمقدمة الارتعاج هو ولادة الطفل لذا تؤدي إلىٰ ولادة الكثير من الخدّج. في هذه الدراسة انخفضت نسبة خطر الإصابة بمقدمة الارتعاج في حال بدء ممارسة الرياضة قبل الحمل، وجد الباحثون أن سرعة المشي أو النشاطات الأخرىٰ أكثر أهمية من مسافة السير. حصلت تلك اللواتي مشين علىٰ الأقل ٣ أميال في الساعة علىٰ أفضل النتائج. ومن بين النساء اللواتي لم يقصدن ممارسة الرياضة ولكن صعدن السلالم يوميًا، كانت نسبة الخطر لديهن أقل من اللواتي لم يفعلن. قد يبدو من الصعب تخصيص الوقت لممارسة الرياضة في ظل انشغال الجميع في هذا الزمن، ولكن أجسامنا وأجسام أطفالنا تتطلب ذلك بطريقة أو بأخرىٰ.

من الأفضل تمضية هذا الوقت في النزهات الجميلة بدلًا من الذهاب لاحقًا لزيارة الطبيب، تُعدّ التغيرات الهرمونية في الحمل تحديًا للمحافظة علىٰ معدلات سليمة للجلوكوز في الدم، تصاب امرأة من بين كل ٨ نساء بداء السكر الحملي مما يزيد المخاطر الصحية التي تتعرض لها هي وطفلها.

عاين الباحثون النساء اللواتي أصبن بداء السكر الحملي، وكانت معدلات الجلوكوز في دمهن مرتفعة بما يكفي مما تتطلب منحهن حقنًا من الأنسولين، حصل نصف عدد النساء علىٰ هذه الحقن، أما النصف الآخر فحصل علىٰ مدربٍ

خاص. أشرف المدربون علىٰ النساء في تمرين بسيط علىٰ الدراجة، وكانت النتيجة أن فعالية تمارين الأيروبيك موازية لفعالية الأنسولين. وكان معدل الجلوكوز في دم المجموعتين متساويًا.

تعتبر التمارين البسيطة طريقة جيدة للسيطرة وتخفيض سكر الدم. وأظهر تخطيط قلب الجنين أن الأطفال الذين ضمتهم الدراسة، أحبوا الرياضة كذلك. لممارسة التمارين الهوائية لمدة ٢٠ دقيقة خلال ثلاث جلسات أسبوعيًا أثر عظيم. ويبقىٰ من الممكن الكشف عن فوائد معدل السكر في الدم بعد خمسة إلىٰ سبعة أيام من الجلسة الأخيرة. كما أن للرياضة خلال الحمل فوائد أخرىٰ بما في ذلك جعل العضلات والعظام والمفاصل أكثر قوة، واحتمالية ضعيفة للإصابة بسلس البول، ومخاض وولادة أسهل، وقدرة أكبر علىٰ الاستمتاع بوجود الطفل عبر المساهمة في إزالة اكتئاب ما بعد الوضع!

١٦- كيف تفسدين عملية التعلم والتذكر لطفلك؟

مع اقتراب ولادة الطفل ينام بنسبة ٨٥ إلىٰ ٩٥ بالمئة من الوقت. يمضي حوالي ٦ ساعات يوميًا في نوم جنيني ساكن (المرحلة الأولىٰ). وفيما يمضي من ١٤ الي ١٧ ساعة في النوم الجنيني الفاعل؛ حيث يتحرك ويحلم في نفس الوقت (المرحلة الثانية). تأتي ساعات النوم الطويلة هذه في أقساط قصيرة من النوم. عادةً ما تكون فترات النوم الساكن حوالي ٢٠ دقيقة، فيما يدوم النوم الفاعل حوالي ٤٠ دقيقة. إن جمعنا كل شيء نجد أن الطفل يمضي معظم وقته وهو يحلم. ومع بدء الحلم في الأسبوع الثامن والعشرين بعد الحمل، يصل الدماغ إلىٰ مرحلة متطورة من النمو.

يحلم الأطفال كثيرًا ويتعلمون مع بداية الأسبوع الثامن والعشرين أكثر من أي وقتٍ مضىٰ. في الرحم، قد يحلم الطفل بتحركاته الخاصة مما يجعله أكثر ألفة مع آلية جسمه المعقدة والجديدة. قد يحلم بالنور الخفيف الذي يراه والأصوات الخافتة التي يسمعها (نبضات القلب، والأصوات، والموسيقىٰ).

إن قرأتِ لطفلكِ قصة قد يحلم بالألفاظ المقفاة في الأيام التالية. بما أن الأطفال يحلم كثيرًا من المنطقي أن يتعرف علىٰ الموسيقىٰ التي سمعها فقط في الرحم بعد مرور سنة كاملة. بعد الولادة، قد يحلم الطفل باكتشاف المناظر، والأصوات، والأذواق، والروائح، والبنىٰ الجديدة فيما يبتهج للتعرف علىٰ والديه.

في المرحلة الثالثة (اليقظة الساكنة) يمضي الطفل وقتًا أقل من المراحل الأخرىٰ. يبدو أنه يولي انتباهًا كاملًا للعالم من حوله محاولًا التعلم. إنه يراقب بهدوء ويتجاوب مع ما حلوه أكثر مما يفعل في المراحل الأخرىٰ. أما في المرحلة الرابعة (اليقظة الفاعلة) يبدو الطفل كلعبة الأرنب التي تعمل علىٰ البطارية، علىٰ أهبة دائمة.

يستطيع الطفل أن يلاحظ ويتعلم ويتذكر الأحداث التي تجري في أي من المراحل الأربع. يتجاوب بشكلٍ مختلفٍ بحسب المرحلة التي يمر فيها، ولكنه يمكن أن يتجاوب في كل المراحل.

وكما قد تتوقعين، تناولك للمنبهات؛ سيغير من الوقت الذي يمضيه طفلك في المراحل المختلفة. يزيد الكافيين بشكلٍ ملحوظ الوقت الذي يمضيه الطفل في المرحلة الرابعة ويخفض نسبة النوم مع الأحلام أكثر. كما أن بعض الأدوية المباعة عبر الوصفات الطبية تعيق المراحل، وتفسد عملية التعلم.

١٧- اقرئي لطفلكِ

غالبًا ما نركز علىٰ الاستعداد لحياة جديدة -تتضمن وجود طفل جديد فيها- من خلال الاحتياجات الصحية العامة للأم والطفل، ومع ذلك فإن الاهتمام المبكر من خلال القراءة لطفلك الذي لم يولد بعد، يعتبر أساسًا رائعًا لتقوية علاقة مستقبلية.

الكتب المقفاة ببساطة رائعة جدًا، يمكنك الاستمتاع أنتِ وطفلك بعادة القراءة بدءًا من وجوده داخل رحمك، وبعد ولادته وخلال سنوات الطفولة،

والسنوات التي تليها. من شأن القراءة أن تسرع وتعمق النمو اللغوي، وتزيد من التقارب بينكِ وبين الطفل، وتساعده علىٰ فهم العالم وتخلق اهتمامًا مبكرًا بالتعلم والذي يستمر لسنواتٍ لاحقة.

عند القراءة يبدأ الطفل بفتح عينيه، ويصبح أكثر تفاعلًا مع العالم من حوله. بإمكانكِ جعله يتعلم بفاعليةً أعلىٰ عن طريق إشراك استعمال كل الحواس، فلو كان بإمكانه السماع، والرؤية والشعور واللمس -من خلال ما تمررينه له- لكان هذا أنفع له.

العديد من الدراسات تظهر أن القراءة (وخاصة من خلال صوت الأم المسترخي) تؤدي إلىٰ انخفاض معدل ضربات قلب الجنين. الرابطة الوالدية من الممكن أن تنشأ بين الأب والطفل، لا الأم والطفل فقط، ولذا من المهم أن يسمع الطفل صوت والده أثناء وجوده بداخل رحم الأم.

أيضًا، القراءة لطفلكِ الذي لم يولد بعد تساعده علىٰ الهدوء، والاسترخاء، واختبار لحظات متعة مبكرة. كما أنه إذا كان هناك طفل أكبر سنًا فبإمكانك جعله يقرأ أو يتحدث بأجزائه المفضلة من القصة؛ ليتعرف الطفل الذي بالرحم علىٰ صوت أخيه.

في أثناء وجود الطفل في رحمك تكون دماغه قيد النمو، وتتشكل الروابط العصبية بسرعة، الاستماع إلىٰ صوت الأم والقصص يساعد علىٰ تقوية هذه الروابط. كما أنها من الممكن أن تساعده علىٰ التذكر عندما يسمعها مرة أخرىٰ بعد الولادة. التكرار من الأشكال المثبتة للحفظ، وعندما تزرع البذور في وقتٍ مبكرٍ من الحياة في الرحم فإنها تطور الذاكرة وقوة التركيز عند الطفل.

حاولي جعل الطفل يتعرض لمشاهد وأصواتٍ مختلفة؛ فهذا ما يساعدنا بالأساس علىٰ إقامة روابط من مجموعة من الخلايا العصبية في الدماغ؛ وبهذه الطريقة نتعلم جميعًا.

عند أي نقطة يجب علينا أن نبدأ القراءة للطفل؟

في الشهر السادس يكون الطفل قد أعتاد علىٰ الاستماع إلىٰ أصوات الرحم، بدءًا من نبضات قلب الأم، إلىٰ أصوات الجهاز الهضمي. وبدءًا من الأسبوع الخامس والعشرين يزداد اتصال الطفل بالعالم الخارجي، ويصبح اتصال الطفل بالعالم ومعلوماته الأساسية بالعالم الخارجي في شكل صوت. وعند هذه النقطة يجب أن تكون الأصوات هادئة وإيقاعية (قصة بسيطة مثلًا ومسموعة تمامًا) هذا علىٰ الرغم من أن نغمات الصوت وإيقاعاته أكثر أهمية من نطق الكلمات الحقيقية.

إذا استمررتِ بالقراءة؟ سيتعرف طفلك علىٰ صوتكِ بمجرد خروجه للعالم.

١٨- كيف تصبحين أُمًّا مثالية؟

إن المثالية لا تعني عدم ارتكاب الأخطاء؛ فهذا أمرٌ يصعب تحقيقه، وإنما تعني قدرتك علىٰ تلبية احتياجات طفلك علىٰ أفضل نحو. فبالإضافة إلىٰ تربيتك لطفلك واهتمامك به، فأنتِ تقومين بشتىٰ المهام كالطهي والرضاعة والتعليم والتربية والنصح والتوجيه وإدارة شؤون الحياة. إذًا من الوارد أن تقومي بارتكاب الأخطاء، ومن الوارد أيضًا ألا يكون لديك دائمًا الإجابات والحلول.

لكي تكوني أُمًّا مثالية، ستحتاجين إلىٰ التمتع بروحٍ عاليةٍ من المرح، وبصبرٍ لا حدود له، وعليكِ أن توفري أيضًا الحنان والدفء والمشاعر الإيجابية لأبنائك. ولكن، إذا كنتِ تريدين التمتع بأهم الخصال التي تشكل فارقًا حقًا لأبنائك، فإليك عدد قليل من الاقتراحات:

١- إبداء القبول غير المشروط تجاه طفلك:

يمكن للقبول أن يبني جدارًا من الثقة بداخل طفلك، ولكن حين يكون غير مشروط. إن هذا يعني التأكد من أن طفلك علىٰ درايةٍ بمحبتك له مهما صدر عنه من أخطاءٍ مثل: كسره لزهريتك المفضلة، والرسوب في الامتحان، وما شابه

ذلك من أفعال تصدر عنه دون درايته أنها تصيبك بالانزعاج والضيق. فطفلك يحتاج للتأكد من أن حبكِ له وقبولك إياه لا يتوقف علىٰ سلوكه أو صفاته، وأنكِ لن تستخدمي مثل تلك السلوكيات والصفات لمعاقبته أو مكافأته. ولكن، لا يعني ذلك ألا تستشيطي غضبًا وألا تشعري بالإحباط أحيانًا، وإنما ينبغي علىٰ طفلك أن يعلم أن سلوكه لا شخصه هو ما أزعجك.

٢- التحدث بصراحة وصدق مع طفلك.

إن الثقة والمحبة يمثلان وجهين لعملة واحدة. فكلما كنتِ صريحة وصادقة مع طفلك؛ زادت ثقته بكِ واستقر شعوره بالمحبة والأمان. ومن الجدير بالذكر أن محاولتك بناء رباطٍ قوي ووطيد مع طفلك علىٰ هذا النحو سيساعد أيضًا في تحديد شكل علاقاته الاجتماعية طوال حياته. وهذا يعني أن تكوني متفهمةً وصبورةً، وبالأخص حين تساعدينه في التعرف علىٰ أسباب قلقه وارتباكه، والتخلص منها. وهذا يعني أيضًا إنصاتك له من دون إصدار أحكام. فطفلك يحتاج إلىٰ لأن يشعر بالأمان حتىٰ يمكنه طرح تساؤلاته والإفصاح بحريةٍ عما يدور بذهنه، حتىٰ وإن كان هناك اختلاف في وجهات النظر بينكما.

٣- تقديرك للوقت الذي تقضينه مع طفلك.

إنك كأُمٍّ، وبالأخص حين يكون طفلك صغيرًا؛ عادة ما ستشعرين وكأن الوقت المخصص لذاتك قليل. ولكن، ليس المهم هو كمية الوقت الذي تقضينه مع طفلك، بل كيفية قضائك لهذا الوقت معه. فتجاهلك للأعمال المنزلية لمدة نصف ساعة فقط وجلوسك مع طفلك للاستماع لأحاديثه حول ما يستحوذ علىٰ اهتمامه سيكون أكثر جدوىٰ من قضائك يوم كامل معه في بيتٍ واحد ولكن في حجرتين مختلفتين. ومن الجدير بالذكر أن قضاءك لبعض الوقت في التواصل مع طفلك سوف يظهر له مدىٰ تقديرك لصحبته، مما سيعود بدوره علىٰ تعزيز احترامه لذاته، ومساعدته في الشعور أنه موضع تقدير واهتمام.

٤- الحفاظ علىٰ صحة طفلك وسلامته.

إن التأكد من أن طفلك آمن ومستريح ومن أنه يحصل علىٰ تغذية جيدة وملابس نظيفة يعد من الأولويات اليومية في حياتك. ولكن، التفكير المستقبلي بشأن صحة طفلك مهم أيضًا؛ فالعادات التي يتم تشكيلها في الطفولة سيكون لها تأثير كبير علىٰ نوعية حياة الطفل عندما يكبر. علىٰ سبيل المثال: توضح الدراسات أن الأطفال النشيطين يبقون علىٰ هذه الحالة في الأغلب حتىٰ فترة البلوغ. وبالمثل، إن شجعتِ طفلكِ علىٰ اتباع نظامٍ غذائي صحي منذ الصغر، سيظل محافظًا علىٰ مثل هذا النظام الصحي في الكبر.

٥- تنمية قدرات طفلك ومهاراته.

يحتاج طفلك لأن يكتشف قدرته الكامنة لمساعدته في أن يحظىٰ بكل ما هو أفضل في حياته. ولا يعني ذلك دفعه للجري قبل أن يكون مستعدًا للمشي -علىٰ سبيل المثال-. بل علىٰ العكس؛ فالمقصود هنا هو البحث عن طرق لدعم وتحفيز قدراته واهتماماته -بالأنشطة والتجارب الجديدة-، بالإضافة إلىٰ إبداء الكثير من التشجيع والثناء. علاوة علىٰ ذلك، فإن تركيزك علىٰ ما يقدر طفلك فعليًا علىٰ تحقيقه سيساعده في تنمية شعور إيجابي تجاه نفسه، كما سيحفزه علىٰ مواجهة تحديات أعظم.

٦- التصرف كمثل أعلىٰ لطفلك.

كما يبدو في العنوان، فإنك ستلعبين دور المثل الأعلىٰ الأول والأهم لطفلك فيما يتعلق بكيفية التعامل مع العالم من حوله. فمنذ اللحظات الأولىٰ من عمره، سيراقبك وأنتِ تتحدثين، وتتصرفين، كما أن الأشياء التي تقومين بها ستشكل تصرفاته بقية حياته. لذا، فإن كنتِ تريدينه مثلًا أن يقدر الآخرين وأن يستمتع بالقراءة ويحترم البيئة المحيطة به، فهو عندئذٍ يحتاج لأن يراكِ محبةً لزوجك، وأن يراكِ وأنتِ تختارين كتابًا للقراءة بدلًا من مشاهدة التلفاز وأيضًا وأنتِ تفضلين الذهاب للتسوق مشيًا علىٰ الأقدام بدلًا من ركوب السيارة.

٧- تعرفي علىٰ لغة الحب الخاصة بطفلك.

لكل إنسان لغة الحب الخاصة به. هناك ٥ لغات؛ من الممكن أن يكون للشخص لغة واحدة أو أكثر: وهي:

١- **كلمات التشجيع**: فالكلمات الطيبة وعبارات التشجيع تجعل خزان الحب في أعلىٰ مستوياته.

٢- **تكريس المزيد من الوقت**: وإعطاء الطرف الآخر الانتباه الكامل لا يعني النظر في عينه طوال الوقت، كما أنك يجب ألا تفعلي شيئًا بينما يتحدث.

٣- **تبادل الهدايا**: فالهدايا من الأمور الضرورية والتي تعتبر من رموز الحب.

٤- **الأعمال الخدمية**: وهي الأشياء التي تعلمين أن الطرف الآخر يحتاج لها، بينما تشعرين بالسعادة أثناء القيام بهذه الأعمال.

٥- **اللمس**: وهو من أهم لغات الحب، ومن أكثر ما يحتاج إليه طفلك -وخصوصًا في طفولته- من هذا علىٰ سبيل المثال: الأحضان.

- **الحصول علىٰ المساعدة:**

سوف تحتاجين إلىٰ الوقت والخبرة لتكوني أُمًّا مثاليةً، ومن المؤكد أنه سيحدث ما يقوض مجهوداتك المبذولة (مثل ضغط العمل أو السهر ليالي متواصلة). وحينما تواجهين مثل هذه المواقف، يمكنك الاستعانة ببعض استراتيجيات الدعم الجيدة لتقوية قدرتك علىٰ التكيف معها.

- تحدثي مع من تثقين بهم، مثل زوجك وعائلتك وأصدقائك. فمشاركتك للمصاعب التي تواجهيها مع أشخاصٍ آخرين بإمكانها أن تساعدك في أن ترىٰ هذه المشكلات من وجهة نظرٍ جديدة أقل سلبية في أغلب الأحوال.

- كوّني صداقات مع أمهاتٍ آخرين لديهن أبناء في عمر طفلك نفسه. فمعرفتك أنك لستِ الوحيدة التي تمر بمشكلةٍ أو تحدٍ معين يمكن أن تشكل فارقًا بالنسبة لكِ، إضافةً إلىٰ إمكانية الحصول علىٰ أفكار مساعدة لكِ أيضًا.

- استشيري المراكز المختصة بتقديم النصح والإرشاد للآباء والأمهات لو شعرتِ أنكِ بحاجةٍ إلىٰ النصيحة أو التشجيع، ومن الجدير بالذكر أنه توجد مجموعات دعم عديدة تقدم مساعدة ونصائح مجانية للأمهات.

- حاولي أن تثقي بفطرتك الطبيعية؛ فعادةً ما سيكون شعورك الداخلي تجاه موقف معين هو الشعور الصحيح.

الملخص:

ستحتاجين إلىٰ الوقت والخبرة لكي تصبحي أُمًّا مثالية، وعلىٰ الرغم من أنكِ تستطيعين التدرب علىٰ الأمومة مسبقًا، فيمكنك أن تكوني مستعدةً لها؛ لذا ابدئي باتباع المبادئ الإرشادية التالية:

- احرصي علىٰ إبداء القبول غير المشروط لطفلك.
- تحدثي بصراحةٍ وصدقٍ مع طفلك.
- قدري قيمة الوقت الذي تقضينه مع طفلك.
- حافظي علىٰ صحة طفلك وسلامته.
- احرصي علىٰ تنمية قدرات طفلك ومهاراته.
- كوني مثلًا أعلىٰ له.
- تعرفي علىٰ لغة الحب الخاصة بطفلك.

١٩- البحث عن الكمالية.

الكمالية في علم النفس هي سمة شخصية تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية جدًا للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات ومخاوف

من تقييمات الغير. والأفضل تصويرها علىٰ أنها صفة متعددة الأبعاد، حيث اتفق علماء النفس علىٰ اشتمالها علىٰ العديد من الجوانب الإيجابية والسلبية. وفي صورتها السيئة التكيف، تدفع الكمالية الأفراد لمحاولة تحقيق المثالية التعجيزية، وقد تدفعهم كماليتهم التكيفية في بعض الأحيان إلىٰ الوصول لأهدافهم. وفي النهاية، يستمدون الشعور بالسعادة من فعلهم هذا. وعندما لا يستطيع الكماليون بلوغ أهدافهم، كثيرًا ما تصيبهم الكآبة.

إذا توقفنا عن فحص التوقعات التي وضعناها لأنفسنا، فإننا سوف نكتشف أن مفهومنا عن الكمال غير واقعي تمامًا، بحيث إنه لا يمكن أن يوجد في شخصٍ واحد. نحن لا نريد أن نكون جيدين فقط فيما نفعله، بل نريد أن نكون كاملين، نريد أن نعدّل معًا أفضل اللقطات مما نراه لكي نشكل حياتنا.

السبب الرئيس لكون التوقعات عالية ولبحثنا عن الكمالية، هو استطاعتنا تحديد توقعات من حولنا مِنَّا، والسبب الذي يجعل هذه التوقعات مؤثرة جدًا يرتبط بمدىٰ سرعة فرضها علىٰ حياتنا.

الآن، هناك وسائل إعلام تصور لنا المنزل الجميل المرتب، والطفل ذا العينين الزرقاوين، والجسد الأبيض، والصوت الهادئ، والطفل لا يبكي. ويصور لنا الأم المثالية بجسدها الرشيق، وكأنه لم يكن هناك شخص آخر بداخلها البارحة.

كما أننا نحدق النظر في أطفالنا حديثي الولادة، ونمضي بفكرنا سريعًا عبر حياتهم في المستقبل، ونفكر ونحلم بإمكاناتهم كآباء وكأمهات. وقد نفكر حتىٰ في تلك الفكرة: «إنني لم أرتكب أخطاء فادحة في أي شيء -حتىٰ الآن- لعلهم يؤدون كل شيءٍ علىٰ النحو الأمثل».

في بعض الأسر، يتم الإفصاح عن هذه التوقعات جهرًا وبوضوح، وفي أسرٍ أخرىٰ تكون أكثر خفية. لكن بغض النظر عن كيفية التعبير عنها في المنزل، يتم تعزيز تلك الرسائل لدىٰ الفتيات والنساء يوميًا، من خلال ما نراه علىٰ شاشات التلفزيون، والكتب التي نقرؤها، والألعاب التي تُقدَّم لنا لنلعب بها،

والمحادثات التي نسمعها بالصدفة، وما يتم تدريسه لنا من قبل المعلمين، ومجموعات الرفاق. يمكن بسهولة رؤية التأثير القوي لهذه التوقعات حول قضايا: صورة الجسد، تقديم الرعاية، الأمومة؛ ثلاثة من أكبر صراعات «الكمالية».

الصورة الجسدية:

هي كيفية تفكيرنا وشعورنا بشأن أجسادنا. غالبًا ما نتخيل «صورة الجسد» من منظورٍ محدود للغاية، إنها أكثر من مجرد الرغبة في النحافة والجاذبية. عندما نبدأ نكره أجسادنا ونلقي اللوم عليها لفشلها في الارتقاء لمستوىٰ توقعاتنا؛ فإننا نبدأ في تقسيم أنفسنا إلىٰ إجزاء، ونبتعد عن اكتمالنا، وعن ذواتنا الأصلية.

تقديم الرعاية -في مرحلة الحمل- والأمومة:

في مجال الصحة النفسية يعد تقديم الرعاية أحد الأحداث الحياتية الأكثر إرهاقًا التي يواجهها الناس.

يمكنك ملاحظة الكمالية عندما تسمع الأمهات يقارنَّ بين الوقائع الصعبة لمسؤولياتهن اليومية، والصور المثالية لديهن عن تقديم علىٰ نحوِ مجزٍ وبارٍ وخالٍ من الإجهاد. ومن المؤسف القول إن أي صورة لتقديم الرعاية علىٰ نحوٍ مجزٍ، وبارٍ، وخالٍ من الإجهاد هي ترف متاح فقط لأولئك اللاتي لم يندمجن بعد بصورة كاملة حتىٰ الآن في هذه العملية.

إننا نبني مستوانا من الكمال علىٰ أساس كلٍّ من الكيفية التي ينظر لنا بها كآباء، والكيفية التي يُنظر بها إلىٰ أطفالنا بالإضافة إلىٰ نظرتنا لهم، وما نتوقعه منهم.

هل يضعك بقاء طفلك مستيقظ علىٰ مدار الساعة تحت ضغطٍ لتكوني كاملة؟ أيجب أن تشعري بالذنب إن فشلتِ في قراءة أشعار شكسبير لطفلك بسبع لغاتٍ أو نسيتِ عزف الموسيقىٰ فيما تتناولين الخضار؟ هل فكرة أن طفلك قد يلاحظ ما تأكلينه وقدر الرياضة التي تمارسينها تشعرك بالضيق؟ وكأن عليكِ القيام بالمزيد؟

استرخي، يتعلم الأطفال بشكلٍ تدريجي عن طريق المراقبة والتقليد الحرّين. لا تحاولي الادعاء بما لستِ عليه، فالطفل مصمم للتعرف علىٰ شخصيتك الحقيقية وللتعلم من حياتك. لن تستطيعي المضي بالادعاء في حال حاولتِ ذلك. سيراقبك أولادك ويتعلمون طيلة سنوات طفولتهم. لا تقلقي إن فاتتك فرصة معينة، فلا يفترض بالطفل أن يكون كاملًا بل أن يكون إنسانًا. لطالما تعلم بهذه الطريقة الجيل تلو الآخر بدون علم الوالدين، أو بذلهما جهودًا حثيثة.

إذا أردتِ يمكنك جعل التقارب بينكما يقدّم أفضل ما في داخلك مثل بداية الوقوع في الغرام. يمكن أن يكون هذا الشعور حافزًا لاتخاذ القرارات وإحداث التغييرات التي تريدينها. كذلك من المشجع أن صلتك مع طفلك تحدث فرقًا. إلا أن قدرة الطفل علىٰ تعلم ما تقولينه، وتفعلينه بهدوء يزيل عناء الأداء.

أفكارك ومشاعرك ليست سوىٰ عنصر واحد من ضمن عناصر متعددة في المزيج الذي يكوّن الطفل، ولكن ما يجعلها مميزة؛ أنها علىٰ عكس باقي الهبات -مثل التكوين الجيني- يمكن التحكم فيها.

لا يطلب منكِ أن تفكري بإيجابية وإشراق ٢٤ ساعة في اليوم، بل -علىٰ النقيض من ذلك- القلق والتوتر جزء طبيعي من الحمل، وفي الواقع هذا قد يساعد الطفل لاحقًا.

لا يجب عليكِ أن تُحمّلي نفسكِ فوق طاقتكِ، أو تتكلفي التعامل أو الحياة، فقط كوني كما أنتِ، ولكن بمنظار الأم التي تستطيع جعل ولدها أكثر فعالية وثراءً.

سنة أولى تربية

انتهىٰ التفكير والتخطيط وأصبحت الغرفة جاهزة بزينتها وأثاثها كما حضّرت ملابس الطفل وحاجياته. وأخيرًا، جاء اليوم المنتظر: ستبدئين أنت وطفلك حياتكما معًا. لعلك أصبحت تعلمين الآن أن سنوات حياة ابنك القليلة الأولىٰ مهمة وجوهرية في نموه وتطوره وهي التي ستحدد وتيرة علاقتكما في السنوات القادمة. ماذا عليك أن تعرفي فيما تبدآن هذه السنة الأولىٰ المهمة معًا؟

النمو الجسدي والتربية

إن الطفل من بين الكائنات الحيّة الأضعف في الكون. فعند ولادته، لا يمكن للطفل أن يرفع رأسه كما لا يستطيع أن يستدير أو أن يتحرك وحده. في الواقع، يحتاج الطفل إلىٰ وقت طويل جدًا كي يتعلَّم أن ما يتحرك أمام وجهه هما يداه اللتان يمكنه استخدامهما لالتقاط الأشياء والإمساك بها. في البداية، سينام طفلك معظم نهاره (والليل حكاية أخرىٰ لسوء الحظ!).

الحياة مع الطفل

هل تتذكرين المرة الأولىٰ التي رأيت فيها ابنك؟ لا شك في أنك وقعت في غرامه من النظرة الأولىٰ مهما بدا لونه أحمر وجلده متجعدًا. لعلك حلمت بهذه الأيام والأسابيع الأولىٰ، إلا أن الأحلام تتلاشىٰ أحيانًا في حضور الواقع.

قد يبكي ابنك دون توقف، وينام حين تكونين مستيقظة ليستيقظ حين تتوقين للنوم، وقد يوسّخ حفاظه أو يتقيأ فطوره في اللحظات غير المناسبة أبدًا. لعلك ستجدين نفسك متحيّرة أمام أكوام هدايا الطفل تتساءلين ما فائدة هذا الغطاء وأي طرف من هذا اللباس عليك أن تبدئي به أولًا.

لا بد أن تختاري طبيب أطفال ماهر ليواكبك في هذه الأشهر الأولىٰ. احرصي علىٰ أن تكوني مرتاحة في طرح الأسئلة عليه إذ سيكون لديك الكثير من الأسئلة، وقد يساعدك وجود أصدقاء وأفراد من العائلة قاموا بتربية أطفال من قبل كي تتمكني من استشارتهم.

- **حقائق**

فيما يتعلق بالنمو الجسدي للطفل، اعلمي أن الأطفال ينمون من الداخل نحو الخارج ومن الأعلىٰ نحو الأسفل. أول ما ينمو لدىٰ ابنك هو قلبه ورئتاه وآخر ما يتعلمه هو كيفية التحكّم بحركته. سيصبح قادرًا علىٰ أن يرفع رأسه ويحركه قبل أن يتمكن من تنسيق حركة ذراعيه وساقيه.
لا أحد منا يولد وهو يعرف كيف يربي فتعلمي كل ما يمكنك تعلّمه ولا تترددي في طلب المساعدة. كقاعدة عامة، لا تعتبر أشهر حياة ابنك الأولىٰ وقتًا مناسبًا لتقلقي بشأن نظافة منزلك أو تحضير الطعام لأصدقائك أو عائلتك الكبيرة. حاولي أن تبقي حياتك بسيطة قدر الإمكان فسيحتاج طفلك إلىٰ الكثير من وقتك ومن اهتمامك ويجب أن تجعلي النوم والاهتمام بنفسك من أولوياتك أيضًا.

التربية في أشهر الحياة الأولى

الأطفال ليسوا راشدين صغارًا؛ وهم مرنون بشكل مدهش وقد ولدوا مجهزين كي يكبروا ويتعلموا، لكنهم غير قادرين علىٰ أن يفكروا بشكل منطقي

أو أن يتذكروا أو أن يتحكموا بأنفسهم كما تفعلون. لا تتركي طفلك وحده أبدًا إلا إذا كان في مهده أو في مقعده الخاص أو في أي مكان آمن آخر . . . ولا تتركيه إلا لبضع دقائق فقط. عاش العديد من الأهل تجربة ترك الطفل علىٰ الأريكة أو السرير «للحظة فقط» وعادوا ليكتشفوا أن الطفل اختار هذه اللحظة بالذات كي ينقلب للمرة الأولىٰ . . . ويسقط علىٰ الأرض.

تعيش العديد من الأمهات الجديدات مرحلة تقلّب المزاج الشائعة بعد الولادة. لكن حوالي واحدة من أصل عشرة نساء تصاب باكتئاب ما بعد الولادة الذي يمكن أن يؤثر في قدرتها علىٰ إقامة علاقة وثيقة وارتباط بابنها. إذا تملكك شعور بالغضب أو التعب أو الخزي ولم ترغبي في أن تكوني مع الأصدقاء أو العائلة أو شعرت بأنك قد تؤذين طفلك فلا ترددي في طلب المساعدة علىٰ الفور.

● **تنبيه**

يمكن حتىٰ لأسعد الأطفال أن يبكي أحيانًا، وهذا ليس بالأمر المفاجئ لأن البكاء هو وسيلة الطفل الوحيدة للتواصل، سيبكي حين يشعر بالتعب أو بالوحدة أو بالجوع أو بالعطش أو بالحر أو بالبرد. وسيبكي أحيانًا لمجرد أن يهدئ نفسه إذا ما غمرته الإثارة (تذكري أن الصبيان غالبًا يبكون أكثر من الفتيات كما أن تهدئتهم أصعب). ستتعلمين مع الوقت والممارسة أن تحلّي شيفرة بكاء ابنك وستتمكنين من إعطائه ما يحتاج.

في هذه الأشهر القليلة الأولىٰ، قد يبدو لك أن حياتك كلها تدور حول طفلك ولعل هذا صحيح في الواقع. لكن عندما يبلغ الطفل ثلاثة أشهر من العمر تقريبًا، سيستقر حاله عادة ويصبح له روتين يومي يمكن التنبؤ به. ثمة العديد من الموارد المتوفرة التي تساعدك بشأن المأكل وعادات النوم والعناية الجسدية. ومهما تعاظم شعورك بالإرباك من حين إلىٰ آخر لا تنسي أن تستمتعي بصحبة ابنك، فستنقضي هذه الأشهر الأولىٰ قبل أن تدركي ذلك.

نمو الدماغ

حتىٰ وقت ليس ببعيد، ساد الاعتقاد حتىٰ بين الخبراء بأن دماغ الطفل عند ولادته يكون مكتملًا نسبيًا ويمكن للأهل أن يركزوا علىٰ تعليمه المهارات وتزويده بالمعلومات. لكن، لعلكِ ستتفاجئين حين تعلمين أن دماغ طفلك سيستمر في النمو داخل جمجمته لبعض الوقت. في الواقع، لن تنضج تمامًا قشرة الدماغ الواقعة خلف الجبهة مباشرة إلا ما بين سن العشرين والخامسة والعشرين.

كيف ينمو الدماغ؟

يبدأ دماغ الإنسان حياته كمجموعة صغيرة من الخلايا في الجنين. قرابة الشهر الرابع من الحمل، تبدأ هذه الخلايا بفرز نفسها للوظيفة التي ستقوم بها ذات يوم؛ ثم تبدأ بالانتقال إلىٰ الجزء المخصص لها من الدماغ. لا تتمكن بعض الخلايا من إكمال رحلة الانتقال فيما تجتمع خلايا أخرىٰ في شبكات اتصال تُعرف باسم المشابك الكيميائية.

يستمر دماغ ولدك في النمو بوتيرة مذهلة بعد ولادته. وعندما يبلغ سن السنتين، يكون عدد المشابك الكيميائية لديه معادلًا لعددها لديك. عند بلوغه سن الثالثة، يكون لديك أكثر من ألف تريليون من الخلايا العصبية أيّ ضعف ما لدىٰ والديه. تشكّل العلاقات والتجارب ارتباطات الدماغ وبالتالي فإن ابنك سيعتمد عليك فيما يتعلق بالارتباط والاهتمام اللذين يساعدانه علىٰ أن ينمو. ستساعد الإثارة الحسية ولمسات المحبة والتجارب الجديدة في إثارة فضول ابنك وتطوره ونموه.

أكد الباحثون وجود خلايا عصبية مرآة لدىٰ الإنسان أيّ خلايا عصبية داخل دماغ الإنسان مصممة كي تسجل وتقلد الحركة الجسدية والانفعال. عندما تلعبين مع طفلك لعبة الغميضة أو تلوحين له مودعة، تسجّل خلاياه حركاتك

وتعدّ دماغه لنسخها بادئة بذلك عملية التواصل والتعلم والتعاطف التي تستمر مدىٰ الحياة.

- **حقائق**

في الواقع، كتب الدكتور اليسون غوبنيك والدكتور أندرو ملتزوف والدكتور باتريك كوهل في كتابهم: (**العالِم في المهد: ماذا يخبرنا التعلم المبكر عن العقل**): أن الأطفال لديهم حاجة غريزية للتعلم وهم قادرون منذ الولادة أن يميزوا الفرق في الوجوه والانفعالات، ويبدو أن الأطفال يشكلون نظريات ويختبرونها عبر تجربتها علىٰ الأشخاص والأشياء من حولهم، تمامًا كما يفعل العلماء الراشدون. كان الباحثون يعتقدون أن دماغ الطفل سجل أبيض فارغ لكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة!

يعتقد الباحثون أن التجارب الأولىٰ، كالعناق من الجد أو الجدة المفضلة، أو النزول في حمام سباحة بارد أو اللعب بالطعام الذي يؤكل باليد، تحفّز نمو المشابك. إن الدماغ مرن إلىٰ حدّ مذهل ويمكن أن يتأقلم جيدًا مع التغيير أو الجروح التي تحصل في مرحلة مبكرة من الحياة.

لكن يبدو أن ثمة مراحل خلال نشأة الولد يكتسب فيها مهارات مهمة كاللغة والكلام. إن نمو الدماغ وتطوره مرتبطان بمدىٰ استخدامه في بعض المهام وما يُستخدم منه يعتمد عليك في جزء كبير منه.

شجّعي نمو دماغ ابنك

عرف الأهل في مختلف الحضارات والأزمنة وبشكل فطري كيف يربون ويدعمون النمو الصحي لأطفالهم، وقد تبيّن أن معظم ما يقوم به الأهل بشكل طبيعي مع أولادهم مصمم خصيصًا لتنشيط نمو الدماغ الصحيح. تقدم مؤسسة راينر وحركة الأهل من أجل الأولاد الاقتراحات التالية كسبل للتواصل مع الطفل، سبل تدعم نمو الدماغ الصحيح والسليم:

- **تجاوبي مع تلميحات طفلك**: يسمىٰ الرد بشكل مناسب علىٰ الإشارات التي يرسلها الطفل بالتواصل التعاوني وهو حيوي لنموه. ليس من الحكمة أبدًا أن نتجاهل طفلًا يبكي، تحققي منه أولًا ثم قرري ما عليك فعله.

- **الْمِسي، تحدثي وغني**: إن حمل الطفل وتدليله والتحدث إليه والغناء له يوصل إليه حبك ويحضره لتعلّم الكلام والمهارات الاجتماعية.

- **وفري الفرص للعب**: إن اللعب هو وظيفة ابنك وهو الطريقة التي ستساعده ليتعلم عن جسده وحركته والعالم من حوله. لا تحتاجين إلىٰ ألعاب باهظة الثمن، يكفي أن تلعبي معه أو أن تدبا سويًا علىٰ الأرض.

- **شجّعي الفضول والاستكشاف الآمن**: سيحتاج ابنك إلىٰ مساحة كي يتحرك ليتعلم عن جسده (وعن الجاذبية). جهزي منزلك ليناسب الطفل ثم دعيه يستكشف فيما أنت تراقبينه وتشجعينه.

- **امنحي طفلك وقتًا خاصًا**: يمكن للكثير من الإثارة والتحفيز أن يجعل أكثر الأطفال هدوءًا متوترًا. احرصي علىٰ أن يتسنىٰ لطفلك أن يجلس ويراقب ويستكشف جسده الخاص ويهدأ. ستجدين مع الخبرة التوازن المناسب ما بين التفاعل والوقت المخصص لنفسه.

- **استخدمي النظام لتعليمه**: لا تهزيه ولا تضربيه أبدًا. فالخوف والألم لا يعززان الحب والتعلم الصحي والسليم لا سيما في سنوات العمل الأولىٰ. ستتعلمين المزيد بشأن النظام في الصفحات اللاحقة؛ أما الآن فاحرصي علىٰ عدم استخدام العنف الجسدي لتأديب طفلك.

- **اعتني بنفسك**: يمكن لطفلك أن يقرأ انفعالاتك وحالتك الذهنية أفضل مما تتصورين، سيؤثر الضغط النفسي أو الإرهاق أو الاكتئاب في علاقتكما. يمكن لاكتئاب الأم أن يؤثر في تطور ونمو دماغ الطفل لا سيما بعد الأشهر الستة الأولىٰ. يجب أن يشكّل الاعتناء بذاتك أولوية في تربية ابنك.

• **اختاري مركز الحضانة بعناية**: يمكن للرعاية الجيدة أن تفيد الأولاد ومن الضروري والمهم جدًا أن تختاري من يعتنون بطفلك بحكمة وذكاء. يجب أن يعمل الأهل ومن يقدمون الرعاية معًا لتعزيز نمو الأطفال الصحيح والسليم.

• **أحبي ابنك واستمتعي بوجوده**: تذكري أن ابنك يحتاج لأن يعرف بأنه ينتمي إليك وله أهميته وقيمته. ومهما كنت منشغلة، لا تنسي أن تداعبيه وأن تضحكي وأن تعانقيه؛ الحب هو أهم وسيلة تواصل وارتباط بينكما.

نمو ابنك العاطفي

قد يفاجِئ كلامي العديد من الأهل لكن الانفعالات تتملك الصبيان بقدر الفتيات (ويشعرون بها بقوة مثلهن). في الواقع، وكما أصبحتم تعلمون، يمكن للصبيان أن يكونوا سريعي العطب عاطفيًا وحساسين أكثر من الفتيات في سنوات عمرهم الأولىٰ. إن الانفعال (وليس المنطق والعقل) طاقة تحثّ دماغ الإنسان.

إن السنة الأولىٰ من حياة ابنك وقت ممتاز للبدء ببناء ما يسميه دان كيندلون ومايكل تومسون «المعرفة الانفعالية أو العاطفية»، أيّ قدرة الصبي علىٰ فهم المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بوضوح.

كان أريك ريكسون أحد الرواد الأوائل في دراسة تطور الإنسان ونموه. يرىٰ أريكسون أن أول مهمة انفعالية ينبغي للطفل أن يبرع فيها هي الثقة: معرفة أن والديه ومن يهتمون به سيحضرون عندما يحتاج إليهم وأن روتين الحياة اليومية سيحصل بشكل يمكن التنبؤ به وآمن. وقد يفتقر الأولاد الذين تعرضوا للاستغلال، أو الذين بدلوا الكثير من مراكز الحضانة خلال سنوات حياتهم الأولىٰ، لهذه القدرة الهامة. يبدو بعض الأولاد غير مستعدين للنظر في عيني أي شخص راشد أو لتحمّل أي تلامس جسدي. إن الثقة عامل هام في بناء الارتباط الآمن.

● **سؤال**

ماذا لو بكىٰ ابني كلما وضعته أرضًا؟
يحتاج الأطفال للاهتمام. لكن إذا بدأت تشعرين بأنك أشبه بعبد لطفلك فعليك أن تبحثي عن توازن أفضل ما بين حمله وتركه ليهدأ ويسلي نفسه. تكفي لمسة ودودة أو كلمة حنون أحيانًا لتهدئته.

لعلك اهتممت بتزيين غرفة ابنك وترتيبها وحرصت علىٰ تأمين ألعاب وأغراض محفزة لينظر إليها، إلا أن ما يفضله ابنك هو وجهك فالأطفال يفضلون النظر إلىٰ الوجوه أكثر من أي شيء آخر. إن النظر إلىٰ ابنك ومنحه بعض الوقت وجهًا لوجه معك يعدّانه كي يفسّر انفعالاتك وانفعالاته الخاصة. ابتسمي له وسترينه يبادلك الابتسام؛ توددي إليه وغني له وسيتجاوب علىٰ الأرجح بسعادة معك.

وجدت العديد من الدراسات أن الأهل يتحدثون إلىٰ الأطفال من الفتيات أكثر من الصبيان؛ وأن معظم الأهل يميلون إلىٰ اختيار اللعب الجسدي مع الصبيان فيدغدغونهم أو يحركون أيديهم وأرجلهم. وأظهرت دراسات أخرىٰ أن الصبيان الذين لا يتلقون الكثير من العاطفة والحنان يميلون إلىٰ مواجهة الكثير من المشكلات السلوكية في مراحل الحضانة. احرصي علىٰ أن تتحدثي إلىٰ ابنك كثيرًا وأن تدلليه وتعانقيه وجهًا لوجه.

نمو ابنك الإدراكي

لعلك قابلت أهلًا يسعون لأن يجعلوا من أطفالهم عباقرة بدءًا من يوم ولادتهم عبر إحاطتهم بمحفزات أكاديمية.

يتملك الحماس بعض الآباء عند ولادة أطفالهم، ويصممون علىٰ منحهم أفضل بداية ممكنة في الحياة، يشترون الكثير من الكتب عن نمو الطفل وتطوره،

يقرؤون للطفل باستمرار، يُسمعونه الموسيقىٰ بأنواعها أثناء لعبه أو نموه، يزينون غرفته بالحروف الأبجدية، وعندما يبدأ الحركة يعلقون علىٰ الأثاث والأغراض الأخرىٰ في المنزل الكلمات المناسبة، وفيما يدب الطفل في عالمه يجد كلمات مثل: كرسي، أرنب، طاولة علىٰ مستوىٰ نظره. هؤلاء الآباء مقتنعون أن طفلهم سيتمكن من القراءة وهو في سن الثالثة. ولو عاد الأمر لهما، لأصبح نجمًا أكاديميًا.

• حقائق

> أوردت سوزان جيلبرت في كتابها (دليل ميداني للبنين والبنات) أن عدد الكلمات التي توجّه إلىٰ الطفل في كل يوم هو المؤشر الوحيد الأهم إلىٰ ذكاء الطفل ونجاحه الأكاديمي وقدراته الاجتماعية في السنوات المقبلة. يبدو أن الكلام ينشّط ويقوي تشكّل المشابك الكيميائية في دماغ الطفل الذي ينمو.

يريد كافة الأهالي أن ينجح أولادهم في الحياة، لكن هل يحتاج الأطفال فعلًا إلىٰ بطاقات تذكير وتعليم منهجي؟

في الواقع، لا، فالأطفال لا يحتاجون إلىٰ تعليم منهجي. فأهم ما يتعلمونه في بداية حياتهم يتم في إطار العلاقات؛ بالتالي يحتاج طفلك إلىٰ التواصل معك والارتباط بك. كما أن القراءة معًا واستكشاف العالم من حولكما هما طريقتان رائعتان لتشجيع قدرته علىٰ اكتساب اللغة والتعلّم.

لا يشجّع التلفزيون (حتىٰ البرامج التثقيفية) علىٰ تطوّر المهارات الكلامية، صدقي أو لا تصدقي. سيتعلم ابنك الكلام عبر التحاور معك وعبر الاستماع إلىٰ حديثك وعبر البدء بتقليدك. يمكنكما أن تغنيا أغاني الأطفال معًا (التي تعلم إيقاعات الكلام)؛ ويمكنك أن تُجلسي ابنك في حضنك وتنظران إلىٰ كتاب مصور معًا. أشيري إلىٰ الأغراض في الكتاب وسميها بأسمائها. يمكن للحياة اليومية أن تصبح مختبرًا رائعًا للتعلم فيما أنتما تتشاركان الكلمات والأفكار. لكن ما من

داع لأن تضغطي عليه أو تدفعيه للتعلم؛ في الواقع، يرىٰ بعض الخبراء أن إجبار الأطفال علىٰ التعلم قبل أن يصبحوا جاهزين سيجعل من الصعب عليهم أن يتعلموا لاحقًا وقد يؤدي إلىٰ ملل أو انزعاج عند بلوغ مرحلة الدراسة في المدرسة.

● **تنبيه**

وجدت إحدىٰ الدراسات الحديثة أن الأمهات يشجعن المهارات الكلامية بشكل متساوي عند الأطفال الذكور والإناث حتىٰ سن الثمانية أشهر. إلا أن أمهات الصبيان الذين يصبحون أكثر حركة وحيوية في مثل هذا العمر، يقللن تركيزهن علىٰ الكلام ويتركن أبنائهن يركزون علىٰ النمو الجسدي أكثر من المهارات الكلامية.

لعل أفضل طريقة لتشجيع ابنك الصغير علىٰ التعلّم هي أن تحبي التعلم أنت أيضًا وأن تشاركيه الأمور التي تثير اهتمامك. يمكنكما أن تستمعا إلىٰ الموسيقىٰ معًا وأن تستمتعا بالكتب والصور وأن تتحدثا عن العالم من حولكما. يمكنكما أن تلعبا وأن تتحدثا فيما أنتما تلعبان. لا، لن يفقه كل كلمة لكنه سيتعلم من نبرة صوتك ومن تعابير وجهك. إن أفضل ما يتعلمه ابنك في سنته الأولىٰ هو حبك واهتمامك وعلاقته التواصلية معك.

ماذا لو ظننت أن ثمة خطبًا ما؟

ينمو كافة الأطفال، حتىٰ أكثرهم صحة وسعادة، علىٰ طريقتهم الخاصة ووفقًا لوتيرتهم الخاصة. لكن الأهل يقلقون أحيانًا من أن الطفل لا ينمو ولا يتواصل بالطريقة التي يظنون أن عليه أن يفعل بها.

من الضروري مراقبة نمو الطفل والقيام بتطبيق مراحل النمو التي تعلمتها علىٰ ابنك وسلوكه من أجل الاكتشاف المبكر للمشكلات ولكن بدون قلق زائد أو تهويل.

يعتقد بعض الخبراء اليوم أن واحدًا من مائة وعشرة طفلًا يمكن أن يصاب بنوع من أنواع التوحد وهو اضطراب معقد يؤثر في كيفية تعلم الطفل ولعبه وحديثه وعلاقته بالآخرين. ثمة نقاش حاليًا حول الأسباب الدقيقة للتوحد، لكن أمرًا واحدًا بات واضحًا: إن التدخل المبكر ضروري وحيوي لمساعدة الأطفال المصابين بالتوحد علىٰ التعلم وعلىٰ إقامة علاقات صحيحة، ما يعني أن علىٰ الأهل أن يعرفوا ما يبحثون عنه.

ثمة العديد من إشارات التحذير المبكرة التي قد تظهر في سنة حياة الطفل الأولىٰ. عليك أن تحددي سريعًا موعدًا مع طبيب الأطفال إذا لاحظت الإشارات التالية مع بلوغ طفلك شهره الثاني عشر:

- لا يبتسم أو لا يشاركك تعابير الوجه الأخرىٰ.
- لا يحاول التحدث، ولا يتكلم كالأطفال، أو لا يصدر أي أصوات كتلك التي يصدرها الأطفال عند الكلام.
- لا ينظر في عينيك أو يتجاوب عند مناداته باسمه.
- لا يشير، لا يتبع حركاتك أو لا يلعب ألعاب أطفال.
- يتراجع بأي طريقة كانت، كأن يتعلم الكلمات أو الحركات ثم ينساها.

تذكري أن هذه الإشارات ليست سببًا كي تصابي بالذعر، لكنها أسباب تدفعك لأن تطلبي من طبيب الأطفال أن يجري تقويمًا لوضع طفلك.

الطباع

كل طفل شخص فريد ومميز؛ وبالتالي فإن كل والدة هي فريدة أيضًا. تقضي إحدىٰ أهم المهام التي تواجهيها في تربية ابنك بأن تتعلمي كيف تكتشفين ميزاته الخاصة ونقاط قوته ونقاط ضعفه أيضًا وتفهمينها، فلديه نقاط قوة ونقاط ضعف مثلك تمامًا. وفيما أنتما تعيشان وتكبران معًا، ستدركين بشكل أوضح الميزات التي تجعل من ابنك ما هو عليه.

يعتقد معظم الخبراء حاليًا أن الطباع موروثة إذ يبدو أنها لا تتغير كثيرًا خلال حياة المرء. بمعنىٰ آخر، ثمة أوجه من طبيعة وشخصية ابنك لا يمكن تغييرها وهي تشكل جزءًا لا يتجزأ منه وعليك بالتالي أن تتعايشي وتتعاملي معها. يبدو أن بعض الأهل والأولاد ينسجمون تمامًا مع بعضهم البعض فيما يعاني البعض الآخر لسنوات كي يتمكنوا من التواصل والوصول إلىٰ حالة تفاهم. لِمَ يسهل التعامل مع بعض الأطفال فيما يشكل البعض الآخر تحديًا يوميًا لأهاليهم المربكين؟

- **معلومة ضرورية**

> مفهوم التناغم وهي فكرة أن طباع الطفل ومحيطه ومقاربة أهله للتربية لا تتناغم بسهولة وسلاسة. يمكن للأهل أن يتعلموا كيف يكيِّفون أساليب التربية التي يعتمدونها بحسب طباع الطفل الفريدة (بدلًا من أن يلوموا الطفل أو أنفسهم)، فيحسّنون التطابق ويساعدون الجميع علىٰ الانسجام بشكل أفضل.

الصفات الموروثة يمكن أن تؤثر في سلوك الطفل، ودراسة مسألة الفرق بين شخصية الإنسان وسلوكه استمرت لعقود. ليتبيَّن أن الأطفال يأتون إلىٰ هذا العالم وهم مجهزون بمجموعة من الخصائص والصفات التي تشكل ردود أفعالهم علىٰ العالم من حولهم. ما يبدو كسلوك صعب يمكن أن يُفسّر غالبًا كطريقة تعبّر فيها طباع الطفل عن نفسها ضمن عائلته وفي محيطه.

فثمة أبعاد تسعة مختلفة للطباع. يشكّل كل بُعد سلسلة متواصلة وستتمكنين مع مرور الوقت والخبرة من رؤية ابنك في كل بعد. ستساعدك أبعاد الطباع التسعة هذه عند جمعها في فهم طفلك وتربيته بشكل حكيم ومحب.

١- **النشاط**: بعض الأطفال هادئون بطبيعتهم فيما لا يتوقف البعض الآخر عن الحركة، ولا يُعتبر كافة الأطفال النشيطين مفرطي النشاط. ستساعدك معرفة معدل نشاط ابنك في التخطيط ليومه وتفريغ حاجته للحركة (أو الهدوء).

٢- الانفعالية: قد يكون ابنك متحفظًا بطبيعته أو لعله يعبّر عن ذاته بتطرف دراماتيكي، إن كان طفلك عاطفيًا وانفعاليًا بطبيعته فيقضي عملك بأن تساعديه علىٰ أن يهدأ ويستخدم الكلمات ليعبّر عن حاجاته ومشاعره. إن لم يكن انفعاليًا جدًا، فربما عليك أن تركزي علىٰ دفعه للكلام بحرية.

٣- الحساسية: قد لا يلاحظ ابنك أبدًا أنه يسير حافي القدمين علىٰ الحصىٰ الساخن أو قد يجفل من المطاط في ملابسه ويصر علىٰ أن جواربه ضيقة جدًا. تقيس الحساسية قدرة طفلك علىٰ التعامل مع الإثارة البصرية والسمعية والحسية. قد يحب الجموع أو يرغب في الهدوء ولعله سيحتاج مساعدتك أحيانًا ليحصل علىٰ ما يريد. إذا بدا لك طفلك حساسًا أكثر من المعتاد (أو يفتقر إلىٰ حساسيته المعهودة) فاستشيري طبيب الأطفال إذ قد يساعدك أن يجري تقويمًا لحالته.

٤- الانتظام والروتينية: قد يأكل طفلٌ (أحمد مثلًا) يبلغ من العمر ثمانية عشر شهرًا وجباته في وقت محدد، ويتغوّط في الموعد المحدد نفسه في كل صباح، في حين أن ابن عمه (عمر) لا يتبع الروتين نفسه مرتين. إن أحمد منتظم ما يجعل حياة والديه أسهل من حياة والدي عمر. انتظام حياة الطفل اليومية يشير إلىٰ وظائف جسم الطفل وحاجته إلىٰ النوم والطعام والاستحمام.

٥- المثابرة أو الاستمرار: يقيس هذا البعد استعداد الطفل لأن يبقىٰ مركزًا علىٰ مهمة ما علىٰ الرغم من الإحباط أو عدم تحقيق النجاح سريعًا، إن فهم قدرة ابنك علىٰ تحمّل الإحباط سيساعدك علىٰ اكتشاف أفضل الطرق لتعليمه ودعمه.

٦- التشتت: قد يكون طفلك قادرًا علىٰ تجاهل التلفزيون والراديو وحديثك مع أصدقائك ليركز علىٰ لعبته أو كتابه أو يمكن أن يلهيه أيّ صوت أو أيّ حركة في الغرفة. غالبًا ما يشكّل التلهي عاملًا يحدد مدىٰ قدرة الطفل علىٰ تحقيق نتائج جيدة في المدرسة.

٧- الاقتراب أو الانسحاب: يتقبّل بعض الأطفال الأناس الجدد فضلًا عن الطعام الجديد والألعاب، في حين أن البعض الآخر يدير وجهه أو يرفض أن

يجرّب كل ما هو جديد. إذا كان ابنك بطيئًا في تقبل الأمور الجديدة فيمكنك أن تساعديه بشكل أفضل عبر إظهار الصبر والقبول وعبر تعليمه مهارات التعامل فيما هو يكبر.

٨- **التكيّف**: لعلك محظوظة لأن طفلك يذهب أينما كان، وينام أينما كان، ويرضع أينما كان، ويبدو سعيدًا أينما كان، أو لعلك رُزقت بطفل يحتاج بشدة إلىٰ بيئة مألوفة وأشخاص مألوفين ليشعر بالأمان. يحتاج الأطفال الذين لا يتمتعون بقدرة عالية علىٰ التكيّف إلىٰ مساعدة إضافية من أهاليهم عندما يعيشون أيّ تغيير في روتينهم اليومي.

٩- **المزاج**: يرىٰ بعض الأطفال النصف الفارغ من الكوب (علىٰ غرار الراشدين) فيما يرىٰ البعض الآخر النصف الملآن. يبدو أن المزاج أي الميل إلىٰ التفاؤل أو إلىٰ السلبية هو صفة موروثة. يمكنك أن تعملي علىٰ طرق تساعد طفلك علىٰ رؤية الناحية الإيجابية من الحياة بدلًا من أن تلقي عليه اللوم أو تحاولي تغييره.

تذكري أن الطباع ليست غلطة المرء بما في ذلك ابنك. يبدو أنها جزء من الإنسان منذ ولادته ويتعلم الأهل الحكماء كيف يشكِّلون الطفل ويشجعونه ويعلمونه بدلًا من أن يلوموه أو يعظوه أو يوبخوه. ستساعدك معرفة معدل راحة ابنك وميوله علىٰ أن تجعلي كل يوم من حياتكما يومًا ممتعًا وسهلًا قدر الإمكان. كما أن معرفة طباعك الخاصة ستساعدك علىٰ التخطيط للأوقات التي لا تكونين فيها في مزاج مناسب وتقبّلها كجزء من عملية تربية ابنك.

أهمية اللمس بالنسبة إلى الصبيان

يحتاج الصبيان إلىٰ العناق. وقد يشعر العديد من الأهل، لا سيما الآباء، أن التعبير عن الحب للصبيان باللمس تصرف خاطئ. إذا أخذت ابنك بين ذراعيك غالبًا، فهل سيجعله هذا ضعيفًا؟ هل سيفسده هذا؟ إذا ما عانقته ودللته هل سيصبح أقل رجولة عندما يكبر؟

إن الأطفال الذين يُدلكون ويلمسون ويحملون، هم غالبًا أقل انفعالًا من الأطفال الذين لا يُلمسون كما أنهم يكسبون الوزن بشكل أسرع. يشكّل اللمس وسيلة تواصل قوية لا سيما مع طفل لا يفهم الكلمات بعد.

قوة اللمس

اللمس هو أول الرسائل التي يتلقاها ابنك منك: إذا كنتِ سعيدة برؤيته ومسرورة من سلوكه فمن المرجح أن تلمسيه برفق وحنان ومحبة وربما لوقت أطول. إذا بكىٰ طيلة فترة بعد الظهر ورفض أن يأخذ قيلولة، وينبغي الآن أن يغير حفاضه فقد تكون لمستك أقسىٰ، أكثر حدة وأقل حنانًا. وفي كلا الحالتين، يتعلم طفلك عنك وعن نفسه وعما ينجح في أسرته الجديدة.

تحديات اللمس عند الآباء

يمكن للمس أن يكون صعبًا علىٰ العديد من الآباء الذين لم يختبروا ربما اللمس الحنون من أهاليهم أو الذين يؤمنون برسائل حضارتنا التي تقول إن الصبيان لا يحتاجون إلىٰ العاطفة الملموسة والجسدية بقدر الفتيات. إلا أن الدراسات المتلاحقة تشير إلىٰ أن الآباء مهمون لنمو أبنائهم العاطفي والعقلي. إذا كنت والد صبي صغير فيمكنك أن تساعده جدًا عبر المشاركة مباشرة في رعايته والاعتناء به. لا تتردد في أن تغيّر له حفاضه وأن تهدئه عندما يبكي. ابتسم له واحمله وهدهده. إن المصارعة واللعب الخشن والصاخب عظيمان لكن احرص علىٰ أن تكون هناك أوقات للمسات حنون أيضًا.

يمكن للمسة أن تكون فعَّالة أكثر من الكلمات في إيصال رسالة الحب والتشجيع فيما ابنك يكبر. إن تمرير يدك في شعر ابنك وفرك ظهره ومعانقته عندما يشعر بالكدر هي طرق لبناء التواصل وإرسال رسالة حب له.

هل يحتاج الأطفال إلى التأديب؟

يقوم الأطفال النشيطون والأصحاب بالعديد من الأمور التي تقلق أهاليهم أو تزعجهم أو تثير أعصابهم. إن ابنك منشغل باكتشاف العالم كله من حوله ويجد في كل شيء تجربة مثيرة. يعتبر إسقاط اللعب والطعام طريقة عظيمة لاكتشاف الجاذبية، كما أن تمزيق الورق يصدر صوتًا ويخلّف شعورًا جميلًا. لا يشعر طفلك بعد بأنه مرتاح في جسده؛ وبالتالي فإن كل يوم قد يكون مختلفًا عن اليوم الذي سبقه. قد يقرر أن الصراخ يسليه ويفعل هذا لساعات ولعله سيحب التسلق على الأثاث. ولسبب ما، يكتشف الصبيان أجهزة التحكم عن بعد والهواتف بسرعة. يخشى الأهل أحيانًا أن يتحول الصبي الصغير إلى طفل مزعج دون انضباط وتأديب.

● **حقائق**

> لا يملك ابنك بعد القدرة على الربط بين السبب والنتيجة وبالتالي فإن مسألة النتائج لن تفلح معه إلا في مرحلة لاحقة عندما يصبح أكبر سنًا. إن أفضل طريقة مع ابنك الصغير هي الكثير من المراقبة والإشراف وإزالة كل ما ينبغي ألا يلمسه وتوجيهه نحو نشاطات مقبولة.

ربما سيسرك أن تعلمي أنك تستطيعين الاسترخاء بالنسبة إلى مسألة التأديب لا سيما خلال السنة الأولى من حياته، فهو لا يحتاج إلى تأديب بالمعنى

التقليدي؛ في الواقع، عندما يتحدث معظم الأهل عن التأديب فهم يعنون فعليًا العقاب، والأطفال لا يحتاجون إلىٰ عقاب أبدًا.

ما نعنيه بالتأديب هنا هو التعليم، ما يحتاجه طفلك في سنته الأولىٰ وخلال سنوات حياتكما معًا هو الكثير، الكثير من التعليم. ويكون التعليم أفضل إذا ما اقترن بالصبر واللطف والاحترام.

غالبًا ما يعتقد الأهل أن الصبيان يحتاجون إلىٰ التأديب أكثر من الفتيات، وهم يسارعون أحيانًا إلىٰ استخدام الوسائل الجسدية «لتلقينه درسًا». إلا أن الصبي سيتعلم احترام الحدود (واحترامك) فيما هو يكتسب المهارات الكلامية والانفعالية وفيما هو يبني علاقة تقوم علىٰ المحبة والاحترام معك.

إن الصوت الحازم والاستعداد للتحرك وإبعاد طفلك بلطف عن الأشياء التي ينبغي ألا يلمسها هي أفضل الطرق في أغلب الأحيان، وسيتوجب عليك أن تفعلي هذا مرات عدة. لا تنفع الكلمات وحدها مع الطفل الصغير كما أن الصراخ سيجعلكما تشعران بالسوء. يبقىٰ التصرّف الحازم واللطيف والكثير من التعليم الخيار الأفضل.

رعاية الطفل والعناية به

في أيامنا هذه، يعمل كلا الوالدين في معظم العائلات، سواء أعجبنا هذا أم لم يعجبنا. وحتىٰ لو بقي أحد الوالدين مع الطفل في المنزل، ستمران بأوقات تحتاجان فيها إلىٰ إيجاد من يعتني بالطفل ربما لتمضيا بعض الوقت معًا. وتحتاج الأم التي تربي ابنها وحدها لأن تجد من يرعىٰ طفلها؛ لأن البقاء معه في المنزل ليس بالخيار المتاح أمامها عادة. كيف تتأكدين من أن الشخص أو المؤسسة التي تتركين طفلك الحبيب في عهدتها ستُحسن رعايته والاعتناء به؟

ثمة طرق عدة لتأمين الرعاية لطفلك عندما لا تستطيعين أن تتواجدي معه. يمكنك أن تجدي جليسة أطفال أو تطلبي من أحد أفراد أسرتك رعاية طفلك في

منزلك أو يمكنك أن تبحثي عن شخص يقدّم الرعاية في منزله أو يمكنك أن تختاري مركز رعاية مجهزًا بأماكن خاصة وبفريق عمل مدرّب.

مما لا شك فيه أن المواصفات المطلوبة لتربية الطفل بشكل مناسب هي نفسها الصفات التي ينبغي أن تتوفر فيمن يتولىٰ رعاية الطفل. مهما كان من اخترته لرعاية طفلك، علىٰ هذا الشخص أن يكون مدربًا بشكل مناسب وأن يتمتع بمعرفة واسعة فيما يتعلق بنمو الطفل وتطوره وأن يكون صاحب فلسفة تربوية تناسبك وتريحك.

طفلك الرضيع

تهانينا! لقد أصبح لديك أطفال صغار! تَمُرين بالطبع ببعض الأيام الصعبة في البداية، لكنك سرعان ما تتعلمين كيف تُلبين حاجات طفلك اليومية، وقد يكون لديك أيضًا برنامج زمني من نوع ما، في جميع الأحوال، وبعد مُضي بضعة أسابيع أو شهور، ستتمكَّنين من الحصول علىٰ مقدار أكبر من النوم وستعود طاقتك إلىٰ الارتفاع من جديد، ستشعرين أن الجزء الأصعب جسديًا من إنجاب طفل قد انتهىٰ، وأنتِ علىٰ حقّ! والآن، فلتبدأ المرحلة الممتعة.

عوامل النمو

ينمو طفلك الصغير بخطوات واسعة في سنواته الأولىٰ! يفاجئك كل يوم بشيء جديد تمامًا تعلَّمه، وغالبًا أكثر من شيء واحد فقط، يكاد قلبك ينفجر فرحًا عند ملاحظة فضوله حيال شتّىٰ أنواع الأشياء الجديدة، وتكادين لا تجرئين علىٰ أن تطرفي بعينيك خوفًا من أن يفوتك شيء ما، في الواقع، عندما تفكِّرين في مقدار نموّ طفلك خلال الأشهر الاثني عشر اللاحقة، تشعرين أن كل ما تريدينه هو وضعه علىٰ بساط علىٰ الأرض، ومراقبته طوال اليوم، وترك آلة تصوير تسجِّل أدنىٰ التفاصيل.

مع استيعابك لتقدّم طفلك السريع، عليك أن تكوني علىٰ مستوىٰ المجالات الأربعة الرئيسة الأكثر وضوحًا.

• **معلومة ضرورية**

أفضل نصيحة تُعطىٰ لأي أم أو أب: هي أن يكونا متيقظين، واعيين وفاعلين بشكل إيجابي، كلما ذُكر تهديد ممكن للأطفال في وسائل الإعلام، تعاملوا مع التحذير بجدِّية.

القدرة علىٰ التنقل

حوالي الشهر السادس من العمر، يستطيع طفلك الرضيع رفع رأسه والانقلاب إلىٰ اليمين أو اليسار. يمكنه أن يجلس إذا سند ظهره وأن تثبت فجأة وتبدأ بوضع بعض الثقل علىٰ ساقيه.

بعد ذلك بستّة أشهر، يصبح طفلك الصغير قادر علىٰ الزحف، ويستطيع ربما أن يجلس وحده، ومِن ثَمَّ أن يقف، ويخطو خطوة وخطوتين. وبعد مرور ستّة أشهر أخرىٰ، يصبح بإمكانه أن يسير ويلتقط لعبةً أسقطها من يده ويرتقي بضع درجات من السلم إذا ما أَمسكت بيده.

إن نمو طفلك من رضيع لا حول له ولا قوّة إلىٰ طفل يركض في أرجاء الغرفة والبيت؛ بحيث تتمكنين بالكاد من اللِّحاق به، عملية تحدث بسرعة كبيرة بحيث تشهدين يوميًا تقريبًا ما يبدو لك كأعجوبة جديدة حقيقية، وتحدث «أعاجيب» أخرىٰ أيضًا فيما يتعلق بنظره وحركة يديه.

البصر والمهارات الحركية الدقيقة

عندما يصبح طفلك الصغير في الشهر السادس من العمر، يصبح قادرًا علىٰ تتبّع جسم متحرّك -سواء كان لعبةً دوّارة أم أنت- بعينيه ويستطيع مدّ يده للإمساك بالأشياء، وما إن ينجح في الإمساك بهذا الشيء أو ذاك، يسعىٰ إلىٰ وضعه في فمه.

في عمر السنة يمكنه الإمساك بالأشياء الصغيرة وإفلاتها بسهولة، يمكنه الْتقاط «خشخيشة» بكل يد وضربهما الواحدة بالأخرىٰ. بعد ذلك بستّة أشهر،

يمكنه وضع عدة مكعّبات الواحد فوق الآخر، قَلْب صفحة في كتاب كبير، والبدء بإظهار تفضيل لاستعمال إحدىٰ اليدين بدلًا من الأخرىٰ.

إلىٰ جانب النمو الكبير والمفاجئ علىٰ الصعيدين الحركي والبصري، يحقق طفلك الصغير أيضًا تقدمًا كبيرًا علىٰ صعيد القدرة السمعية، والفهم ومهارات التواصل الشفهي.

السمع والنطق

حوالي الشهر السادس من العمر، يستطيع الطفل الصغير التعرّف إلىٰ نبرة صوت والديه، يدير رأسه لتتبّع مصدر الأصوات، ويتلفّظ حروف العلّة، وما يثير عاطفتنا بشكل خاص هو أنه يستطيع الآن ليس فقط أن يبتسم، ولكن أيضًا أن يضحك بصوت عالٍ وخافت، ويطلق صرخات طويلة بفرح ومتعة. بعد ذلك بستة أشهر، يتعرف إلىٰ اسمه، يعرف الأشياء الأساسية الموجودة في البيت واستعمالاتها، ويتحدّث إلىٰ نفسه بلغته الخاصّة، قد ينطق حتىٰ ببضع كلمات مفهومة.

في الشهر الثامن عشر (سنة ونصف)، يمكنه فهم الجُمل القصيرة، وقد يصل مجموع المفردات التي يستخدمها إلىٰ عشرين كلمة؛ إن هذه القدرة الناشئة علىٰ التفاعل شفهيًا مع الآخرين تساعد طفلك الصغير في المجال الأساسي الأخير في نموّه.

- **تنبيه**

يكتسب كافة الأطفال الصغار المهارات الأهم بالترتيب نفسه -يتعلم الرضع مثلًا أن ينقلبوا إلىٰ جانبهم قبل أن يجلسوا- إلا أن السرعة التي يكتسبون بها هذه المهارات تتفاوت تفاوتًا كبيرًا جدًّا، ويمكن أيضًا أن يؤدي تغيير مفاجئ في محيط الطفل إلىٰ إبطاء معدّل نموه.

اللعب والتفاعل الاجتماعي

في الشهر السادس من العمر، يمكن أن يُظهر طفلك شيئًا من الحياء في وجود الغرباء، لكنّه يستمتع بالنظر إلىٰ صورته في المرآة، وبلعب لعبة تغطية الوجه ثم كشفه بسرعة معك.

ولكن سرعان ما يتعلم أن يلوّح بيده للوداع، يصفّق بيديه، ويبحث عن لعبة مخبأة؛ فتظهر بالتالي أُولىٰ العلامات علىٰ نمو الذاكرة.

في عمر السنة، سيستمتع بإسقاط الأشياء علىٰ الأرض أو وضعها في صندوق، سيسُرُّه أن يصفِّق علىٰ إيقاع أغنية أطفال، وأن يظل قربك أو قرب أي شخص بالغ آخر تعرفه، ويمكنه أن يضمّه ويضمّه هو . . بعد ذلك بستّة أشهر، سينطلق لاستكشاف مكان سكنه بكامله، يستعمل الملعقة والكوب، وينتقل علىٰ نحو متناوب بين التعلّق أكثر من اللازم بك ورغبته في أن تجلسيه علىٰ الأرض - الآن فورًا.

احرصي علىٰ زيارة طبيب الأطفال بانتظام؛ بحيث يحصل طفلك علىٰ الفحوص الطبية العامّة اللازمة وعلىٰ اللقاحات الموصَّىٰ بها. خذي معك دائمًا دفتر ملاحظات صغيرًا مليئًا بالأسئلة التي تخطر لك، والمتعلّقة بنمو طفلك، وأيضًا وهذا الأهم؛ لتسجيل كل ما يقوله لك طبيب الأطفال. يكون العديد من الأهل في عجلة كبيرة من أمرهم في عيادة الطبيب حتىٰ أنهم لا يتذكرون فيما بعد ما قيل لهم، تسمح لك بعض الملاحظات ذات الصلة بالموضوع بالتقيّد بنصائح الطبيب.

- **حقائق**

هناك عدة أسباب لما يُعرف بتأخر النمو، ويعني أن الطفل لم يتقن المهارات الجديدة المتوقّعة ضمن الإطار الزمني الطبيعي. ومن هذه الأسباب عدم التواصل العاطفي الكافي مع الأهل، عدم وجود المحفزات، ووجود مشكلة جسدية تتراوح بين الاضطرابات البصرية وفقدان السمع وغيرها من الإعاقات.

لا ريب في أنكِ تدركين أن المهارات المختلفة، التي ذكرناها ضمن مجالات النمو الأربعة الكبرىٰ، تشكّل جزءًا من مجموعة مهارات أكثر شمولية. فهناك المزيد جدًا من القدرات المعقّدة التي يحتاج طفلك إلىٰ امتلاكها وإتقانها؛ وعليك أنتِ، أُمَّه (أو والده أو المعتني به)، أن تكوني قادرة علىٰ مساعدته في هذه العملية. كيف؟ الأمر بسيط - كوني في حالة انسجام وتناغم وتآلف مع عالم طفلك الصغير.

عالم طفلك الصغير

ضعي نفسك لبرهة مكان طفلك وتبيّني مقدار ما عليه أن يتعلّمه وبأي سرعة، ليس هناك من فترة أخرىٰ في حياته يحتاج فيها إلىٰ تجميع هذا القدر الهائل من المعرفة وبلوغ هذا العدد من المراحل المتتالية في عملية النمو، عليه القيام بكل ذلك بنفسه، ولكن يمكنك مساعدته بأن توفّري له كل ما يلزم؛ لتسهيل مهمّته الهائلة. لا يزال بالطبع يحتاج كل الأساسيّات: الطعام، سريره الصغير، وحفاضات نظيفة. وإلىٰ جانب ذلك، هناك أشياء أخرىٰ تساعده علىٰ تنمية قدراته بالسرعة الفضلىٰ بالنسبة له.

جعل البيت آمنًا للأطفال

قبل أن تهرعي لشراء محلّ الألعاب بما فيه، قومي أولًا بتحويل البيت إلىٰ مجال آمن للأطفال وذلك بالتمدّد علىٰ الأرض وفحص الأثاث والجدران وكل التحف والأشياء التزينية؛ للتحقق من أنها لا تعرّض الطفل للخطر، ثم غطّي مآخذ التيار الكهربائي، ارفعي أي شيء ذي قيمة، وزوّدي الزوايا الحادّة لطاولة غرفة الجلوس وأي قطع أثاث خطرة أخرىٰ بلبّادات واقية، ازحفي في أرجاء البيت لتري ما الذي أغفلته، ثم اشتري كل ما تريدين من ألعاب الأطفال مأمونة الاستعمال، ولكن لا تعطيه إيّاها كلّها دفعًة واحدة.

لعبة تلو أخرىٰ

إن لعبة واحدة في كل مرة كافية تمامًا، دعي طفلك الصغير يتفحّصها، يستوعب شكلها ولونها، يقلّبها ويجعلها مألوفة لديه، دعيه يكوِّن تعلقًا بها وبك. إن كثرة الأشياء الجديدة دفعة واحدة يمكن أن تتخطّىٰ قدرة طفلك الصغير علىٰ التعامل معها واستيعابها.

● **معلومة ضرورية**

> صحيح أن طفلك يحتاج إلىٰ التنبيه الذي توفره الألعاب، لكنه يحتاج أكثر إلىٰ فترة من الهدوء. فبالإضافة إلىٰ النوم، يستمتع في البقاء علىٰ الأرض واستيعاب كافة الألوان والأشكال وقطع الأثاث في محيطه المنزلي. وإن وضعه في بارك الأطفال (حظيرة بدواليب وحواجز) يحول دون تجواله كيفما كان في المنزل.

ولكن إلىٰ جانب ألعابه والفرصة لمشاهدة العالم من حوله عبر حاجز «البارك» الشبكي أو قضبانه، يحتاج طفلك إلىٰ شيء آخر: أنتِ. سيخطو أكبر الخطوات إلىٰ الأمام بمساعدتك؛ لذا فاحمليه، ساعديه علىٰ الجلوس، اسنديه وشجّعيه في محاولاته للوقوف للمرّة الأولىٰ، وابتسمي له وأخبريه بمدىٰ نجاحه وحسن أدائه في كل خطوة وفي كل لحظة. إن تشجيعك له وثناءك عليه وابتسامتك له هو ما سيحفزّه أثناء تعلّمه الزحف علىٰ الأرض، والسير بتردّد وهو يتشبّث بالأريكة وقدماه متباعدتان، ومن ثمّ أخيرًا السير بشكل جيد وقدماه متقاربتان وكأنه يقول: «انتبه أيها العالم، ها أنا آتٍ».

حافظي علىٰ روتين محدّد

في الأسابيع الأولىٰ من حياة طفلك الصغير، كنت تسلّينه بحديثك وأغانيك، لكن هذه العملية كانت من طرف واحد فقط، أما الآن وقد أصبح

قادرًا علىٰ إصدار الأصوات مثل: «دا - دا» و«ما - ما»، عليك أن تجعليه يستفيد من قدرات النطق المبكرة التي اكتسبها حديثًا وتشجّعيه بأفضل طريقة ممكنة.

من الطرق السريعة لتحقيق ذلك، إدخال الكتب إلىٰ حياته، وتنجح هذه الطريقة علىٰ أفضل نحو إذا قمت بما يلي:

- خصصي بانتظام فترة من اليوم لتقرئي له، وقد تكون هذه الفترة قبل قيلولته مباشرةً أو قبل الخلود إلىٰ النوم ليلًا.
- احتفظي بكتب مصمّمة لتناسب سنّه، لا ريب في أنك ستجدين قائمة بأفضل الكتب المخصّصة للرضّع والأطفال الصغار في المكتبات قرب بيتك أو في المكتبة العامّة.
- اقرئي له الكتاب نفسه مرارًا وتكرارًا، مع تركه يشير بالإصبع إلىٰ البطّة أو القطّة أثناء قراءتك عنهما، بحيث يتمكّن سريعًا من «قراءة» القصّة لك.

بالنسبة إلىٰ طفلك الصغير، صوتك هو أجمل من صوت أشهر مغنية في العالم. هنا أيضًا ابدئي بأغنية سهلة أو أغنية قصيرة مقفّاة معروفة، وسرعان ما سيصفّق صغيرك علىٰ إيقاع الأغنية، يهزّ صعودًا ونزولًا علىٰ ركبتيك، أو يدندن معك. وما يجعل عادة القراءة والغناء مفيدة جدًا لطفلك الصغير حتىٰ وإن كان بيومك -ويومه- كثير من المشاغل والعجلة، فسيتبيّن له الروتين الذي وصفته له أن كل شيء علىٰ ما يرام بالرغم من كل شيء. يجعلنا الأطفال نغيّر ونقلب برامجنا المنتظمة، لكنهم يسعدون بتكرار شيء يحبّونه.

- **تنبيه**

احرصي علىٰ الاحتفاظ بكتب تستمتعين بقراءتها مع طفلك، ومنها مجموعة من أغاني الأطفال (الحكايات الشعرية للأطفال) المصحوبة بصور كبيرة، وكتاب للأطفال يحتوي علىٰ تهاويد وصور، وكتاب يضمّ أنشطة تسمح للطفل بأن يهدأ ويسكن، أضيفي إلىٰ هذه المجموعة قدر ما تستطيعين من الكتب بشراء كتب أصغر حجمًا يستطيع طفلك حملها بيديه.

عندما تضطرين لتغيير برنامج نهارك لأنك سترجعين إلىٰ العمل، فإن العشرين دقيقة المعتادة معك أو مع زوجك المخصّصة للكتب و/ أو للموسيقىٰ، تشكّل ما يشبه الدرابزين الذي يتمسّك به طفلك الصغير ليمضي قدمًا في عملية النمو، وهو يعلم أن بإمكانه الاتكال عليك في جميع الأوقات.

وقت اللعب روتين مفيد

حتىٰ وإن كنت تبقين مع طفلك طوال اليوم، تحدث تغييرات لا يمكن تفاديها في المنزل، كقدوم أحد الأنسباء للعيش مع العائلة، أو سفر الأب أو الأم في رحلة عمل، أو الانتقال إلىٰ بيت أكبر. سيتكيّف طفلك الصغير مع هذه التغييرات بشكل أفضل؛ إذا ظلّت أوقات التسلية واللعب التي يقضيها معك علىٰ حالها تمامًا، وستشعرين بالرضا والاطمئنان، إلىٰ أنه بالرغم من تقلب وتبدّل المحيط وظروف الأسرة، فإن أسس عالمه تبقىٰ ثابتة في مكانها.

رعايته وحاجاته

مع نمو طفلك، تتزايد متطلّباته وحاجاته، ولا تصبح هذه الحاجات أصعب لكنّها تصبح مختلفة فقط، فلا تشعرين مثلًا بضرورة مراقبته وملازمته باستمرار. ويمكنك حمله معك من غرفة إلىٰ غرفة في مقعده الخاص، فتلاحظين عندئذٍ أنه أصبح أثقل وزنًا، فوزنه يزيد مع تقدّم نموّه وزيادة طوله، ويتغيّر كلَا الأمرين بسرعة كبيرة في الأشهر الأُولىٰ من حياته، بالرغم من أن الفتيان يكبرون أسرع من الفتيات في الأشهر السبعة الأولىٰ من الحياة، إلا أن الفتيات ينطلقن بقوّة بعد ذلك ويواصلن النمو بشكل أسرع حتىٰ عمر الأربع سنوات تقريبًا، ومهما تكن سرعة نمو طفلك، تستمر حاجاته بالتزايد في مجالين حيويين: المجال الجسدي والمجال العاطفي، وتتطلّب رعايته أن تأخذي بعين الاعتبار كلَا المجالين علىٰ السواء.

الحاجات الجسدية

علىٰ الصعيد الجسدي، غالبًا ما يكبر طفلك الصغير بحيث تضيق ملابسه عليه بالسرعة التي يقتضيها شراء ملابس جديدة له، وستلاحظين أيضًا التغيير الحاصل في تناسب أجزاء جسمه، ففي السنة الأولىٰ من حياته، يكبر رأسه حتىٰ يبلغ حجمه النهائي تقريبًا.

● حقائق

> يتغير شكل جسم الطفل لأن الأجزاء المختلفة من الجسم تنمو بسرعات متفاوتة، وبالرغم من كون رأسه كبيرة جدًا عند الولادة -مقارنة ببقية الجسم- فإن جسمه يلحق به بسرعة. خلال مرحلة الطفولة المبكرة، تنمو الذراعان والساقان أسرع من الجذع، لكن عملية النمو الإجمالية تتوازن فيما بعد.

وتزيد أيضًا شهية طفلك الصغير، كما تزيد رغبته في الطعام الجامد وكذلك قدرته علىٰ هضمه. وعندما يبلغ الشهر الرابع من العمر، يمكنك أن تبدئي بإعطائه ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الحبوب (أرز، قمح . . .)، الفواكه أو الخضار المهروس. اسألي طبيب الأطفال عمّا يوصي به لطفلك الصغير؛ فلا يوجد طفلان متشابهان تمامًا. سرعان ما سيشير طفلك بتعابير وجهه إلىٰ ما إذا كان أحبّ مرطبان البازلاء بقدر التفاح المطهو والمهروس، إن تغذيته بالطبع بنفس أهمية رعايته الطبية وأي عوامل بيئية قد تؤثر عليه سلبًا.

فعلىٰ سبيل المثال: إذا كنت تسكنين بيتًا قديمًا، فعليك التحقق من نوعية الماء. ولقد تم الإبلاغ عن وجود مستويات غير مقبولة من الرصاص بسبب الأنابيب القديمة في شقق وبيوت بُنيت منذ أكثر من عقدين من الزمن، وقد وُجد أيضًا الرصاص في الدهان القديم. يتعرّض الأطفال الذين يلعقون أو يأكلون الدهان الذي يحتوي علىٰ مستويات مرتفعة من الرصاص إلىٰ التسمّم بهذا

المعدن، وهو أمر لا يولّد أي تأثيرات جسدية ولكن يمكن أن يؤدّي إلىٰ إعاقة عقلية.

● سؤال

كلَا والديّ من المدخّنين، وأخشىٰ تركهما يمضيان وقتًا طويلًا قرب طفلي. فهل أنا مخطئة؟
كلا، لستِ مخطئة. ولكن لا تدعي هذه المسألة تحول دون قضاء الجدين وقتًا مع طفلك. قد تجدين صعوبة في التطرّق لهذا الموضوع مع والديك ولكن الأمر حيوي جدًا. قبل زيارتهما القادمة، اطلبي من طبيب الأطفال أن يكتب كلمة تقول إن التدخين غير المباشر مؤذٍ جدًا لرئتي الطفل. ثم احرصي التقيّد بنصيحة الطبيب.

الحاجات العاطفية

قد يصبح طفلك الصغير قادرًا علىٰ قول «أرض»، بما يعني «ضعيني علىٰ الأرض»، في عمر السنة، لكنه يريدك دائمًا قربه؛ لذا استمري في قضاء قدر ما تستطيعين من الوقت معه واستمرّي في حضنه وتقبيله وإظهار حبّك له، وعندما تعدينه بفعل شيء ما، التزمي بوعدك، وإذا اضطررت إلىٰ الانفصال عن صغيرك لبعض الوقت؛ فعليك الحرص علىٰ التواصل معه عاطفيًا مساء كل يوم.

إن قيام علاقة بينك وبين طفلك مفعمة بالدفء والثقة أمر ضروري يحتاج إلىٰ القليل من الجهد كل يوم، لكنّه يأتي بمنافع هائلة. إن الأطفال الصغار الذين يعانون من الإهمال العاطفي يكبرون ليسعوا وراء الاهتمام مهما كان الثمن، ولا يمكنهم في الغالب التغلّب علىٰ الأحداث المحبطة، وقد يظهرون أيضًا تأخرًا في نموّهم الإجمالي، وفقًا لدراسات تدعمها موسوعة الطب التي تصدرها الجمعية الطبية الأمريكية.

حتىٰ وإن كنت تعملين/تعمل في وظيفة بدوام طويل، يمكنك تلبية حاجات طفلك العاطفية، عندما تعودين إلىٰ البيت كل مساء، ركزي عليها أولًا. تثبت العديد من الدراسات المستندة إلىٰ الأبحاث أن الرضّع لا يجدون أي مشكلة في التعامل مع أكثر من راعٍ أساسي واحد.

كل ما يتطلبّه الأمر شخص محبٌّ وثابت ومتناغم مع نفسه يحلّ مكانك بجدارة في غيابك.

- **تنبيه**

يتفق معظم الخبراء علىٰ أنه ينبغي الاعتناء بالطفل في المنزل إذا قرّرت الأم العودة إلىٰ العمل؛ لذا حاولي جهدك إيجاد حاضنة حنونة وموضع ثقة تأتي إلىٰ بيتك، لا تتركي طفلك مع شخص يعتني بأكثر من طفلين رضيعين.

علىٰ غرار العديد من أوجه التربية الأخرىٰ، تصبح رعاية طفلك أسهل كلّما كبر سنًا. تكون تلبية حاجاته أقل صعوبة عندما يصبح قادرًا علىٰ التعبير عمّا يريده أو عمّا يزعجه.

ولكن حتىٰ بعد أن يكون قد تعلّم النطق ببضع كلمات، سيظلّ غير قادر في بعض الأحيان علىٰ إخبارك بما يزعجه بالضبط.

الطفل صعب الإرضاء

ليس جميع الأطفال هادئين رائقين وتسهل تسليتهم والاعتناء بهم في السنة الأولىٰ من حياتهم، فلبعض الأطفال أجسام مرهفة مضبوطة بدقّة هي أشبه بآليات شديدة التعقيد يمكن أن تُصاب بالكثير من الأعطال؛ لذلك قد تجدين نفسك أمام قدر هائل من الجهد والعمل في محاولتك التأقلم مع طفل حديث الولادة معرَّض مثلًا بشكل كبير للزكام، ألم الأذن أو الإنفلونزا، أو يعاني من الحساسية؛ فتجدين أنك تزورين طبيب الأطفال أسبوعيًا وتبتاعين باستمرار الأدوية التي يصفها

لك، ثم تحاولين اكتشاف الطريقة المناسبة لجعل طفلك يبلع الدواء، الذي يكرهه بالطبع.

وقد يعرف طفلك نوبات شبه متواصلة من البكاء لا تعود لوجود مرض واضح، يُعرف هذا النوع من الأطفال بالطفل «سريع الاهتياج» أو «كثير الجلبة» لأنه يتسبّب بجلبة دائمة، ولا تهدأ نوبات البكاء هذه حتىٰ عندما تجرّبين الوسائل المعتادة لإراحته وتهدئته، كإطعامه وتغيير حفاضه أو مجرّد ضمّه إليك. وأسوأ ما في الأمر هو أن فترات الصراخ الشديد تكون أطول في المساء عندما تكونين منهكة، بعد يوم طويل من العمل في المنزل أو في المكتب، وهكذا؛ فإن طفلك الصغير كثير الجلبة يطرح عليك تحدّيًا إضافيًا، تحديًّا لم تأخذيه ربما بعين الاعتبار، ولكن يمكنك التصدّي له باتباع التدابير التالية:

١- سجلي مواقيت فترات الهيجان خلال اليوم، ما الذي يسبقها؟

٢- راقبي ما الذي يفعله طفلك أثناء البكاء، هل يرفع قدميه أو يشير بأي طريقة أخرىٰ إلىٰ ألم في بطنه؟

٣- لا تُرضعي طفلك كلّما بكىٰ.

يعاني العديد من الأطفال كثيري الجلبة من جهاز هضمي غير مكتمل النمو، وتزيد المعدة المنتفخة هذه الحالة سوءًا.

يستعمل معظم أطبّاء الأطفال كلمة «المغص» لوصف الألم التشنّجي الذي قد يكون السبب في اهتياج طفلك الصغير وبكائه المستمر.

ولكن مهما يكن تشخيص الطبيب، فطفلك ليس طفلًا فرحًا وسعيدًا؛ وسرعان ما ستجدين بشيء من الهلع والخوف، أنك لست فرحة وسعيدة أيضًا، لكن الخبر الجيّد في الموضوع هو أن طفلك الصغير سيكبر ويتغلّب علىٰ هذه الحالة ببلوغه الشهر السادس، مع أن لبعض الأطفال -وكذلك لبعض البالغين- جهاز هضم حسّاس قد يظلّ علىٰ هذا النحو طوال حياتهم. خلال معاناة طفلك لهذه الحالة من المغص المتكرّر شائعة الحدوث وغير المؤذية، التي تحدث عند

واحد من كل عشرة أطفال رُضّع تقريبًا، تريدين دون شك القيام بكل ما في استطاعتك لمساعدته علىٰ الشعور بالتحسّن.

من الأمور التي يمكنك تجربتها:

- اصطحابه في نزهة بالسيارة.
- وضع موسيقىٰ مهدّئة.
- وضعه علىٰ ركبتيك، ووجهه إلىٰ أسفل، مع تمسيد ظهره.
- إعطاؤه مصّاصة (مسكّتة).
- أرجحته في مقعده الهزّاز.

اعلمي أن مجرّد الانتظار حتىٰ يكبر قليلًا يساعد أيضًا في هذه الحالة، خصوصًا إذا لجأتِ إلىٰ الشبكة المحيطة بك من الأهل والأصدقاء لمشاركتهم مصادر قلقك.

اعتمدي علىٰ شبكة الأهل والأصدقاء

تصبح تربية طفلك الصغير -سواء كان من النوع الهادئ أو كثير الاهتياج- أسهل بكثير إذا كانت لديك شبكة من الأشخاص الذين يمكنهم الحلول مكانك لبعض الوقت عندما تُنهك أعصابك. يحذّر العديد من الخبراء الوالدين من التعرّض للإرهاق الشديد؛ وذلك لأن الإرهاق يجعل أسهل الأعمال المتعلّقة بالطفل، مثل: الرضاعة والحمّام، أصعب بكثير.

ابقي إذن هاتفك بمتناول يدك، وضعي علىٰ جهاز الاتصال السريع أسماء جميع الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك ليس فقط في الأعمال المتعلّقة بطفلك ولكن أيضًا في شراء الحاجيات ورفع معنوياتك، ابعثي برسائل قصيرة لطرح الأسئلة البسيطة؛ وأرسلي الأسئلة الأكثر تعقيدًا بالبريد الإلكتروني، جِدي راحةً وطمأنينةً في تحلّق أخواتك وإخوتك ووالدتك ووالدك حولك الآن، واطلبي منهم المساعدة.

استمتعي بأفراح الأطفال

استمتعي بكونك مركز اهتمام أسرتك الواسعة، احرصي علىٰ إعلام كل فرد منها بتقدّم طفلك الصغير، ولا تظنّي أنك تستغلينهم بدون حياء عندما تطلبين منهم إحضار الثياب من المصبغة مثلًا، أو شراء بعض الحاجيات من محل البقالة، أو وضع الأطباق في غسّالة الصحون، أو إحضار الحفاضات.

إنَّ تلقي الرعاية والعناية كأم أمر مهم جدًا أيضًا، تصوّري أُمًّا جديدة يمرّ طفلها الصغير بفترة سهلة نسبية في الأسابيع القليلة الأولىٰ، ثم يصبح أكثر احتياجًا. تصوّري أنها تتصل بوالديها قبل أن تفقد هي وزوجها أعصابهما، يمكن أن تحضر لها عائلتها بعض الوجبات المطهوة في المنزل، وتأخذ الغسيل غير النظيف معها لتعيده نظيفًا ومطوّيًا، وقد يأخذون أيضًا موعدًا للأم الجديدة للعناية بأظافرها، يمرّ الجيران أيضًا ويحضرون الأزهار ويقترحون إعطاء حمّام مهدّئ للطفل لتسكينه.

اطلبي المساعدة

يستجيب الرضّع بشكل جيد لتقنيات تهدئة مختلفة بين يوم وآخر، وقد تكون مختلفة عمّا تفكرين به أنت. يكفي أحيانًا وضع طفلك بين ذراعي شخص آخر محب -جدتك، عمك، أو ابنة خالك- لكي يلهو قليلًا، فيتمكن من النوم.

- **تنبيه**

> يمكنك أن تلعبي دور البطل ولكن ليس معنىٰ ذلك شعورك بضرورة الاضطلاع بجميع المسئوليات التي ترافق ولادة طفلك الصغير. عندما تقودين السيارة، عليك أن تتوقفي تركني السيارة علىٰ حافة الطريق إذا شعرت بالنعاس لتفادي أي حوادث، وينطبق المفهوم نفسه علىٰ العناية بطفلك، اطلبي مساعدة الغير قبل أن تنهاري من التعب أو تنهار أعصابك.

عندما يتعلّق الأمر بصحّة وراحة ورفاهة طفلك الصغير، لا تعملي بمفردك. عليك أن تطلبي مساعدة الآخرين، لا يمكنك أن تجهدي نفسك حتىٰ لا يتبقّىٰ منك شيء؛ لهذا السبب عليك طلب المساعدة من شبكة أخرىٰ أيضًا - شبكة الأصدقاء المقربين. علىٰ غرار طفلك الصغير، لا يمكن أن تنجح شبكة الأصدقاء المقربين إلا إذا اهتممت به ولَبَّيتِ حاجاته، تقومين بذلك عبر الحرص علىٰ عدم إهمال أي من أجزائه المختلفة في أي وقت من الأوقات.

الإيمان والأصدقاء

الجزء الأول هو الإيمان (الثقة) والشغف: أبقي إيمانك قويًا وانخرطي فيما تشغفين به. أنت مميزة، لا تنسي؛ ومن ثمَّ تذكري أصدقاءَك، مهما كانوا بعيدين عن مكان إقامتك، كوني علىٰ اتصال بهم عبر إرسال صورة أو عشرات الصور لطفلك الصغير عبر برامج المحادثة في وسائل التواصل الاجتماعي. اهتمي بعد ذلك بعقلك، إذا كنت تقرئين كتابًا في الأسبوع قبل ولادة طفلك، عودي إلىٰ تلك العادة التي تولّد الراحة والاسترخاء، إضافة إلىٰ المجلّات، والأخبار علىٰ الإنترنت، وقراءة المدوّنات، والبرامج التلفزيونية المفضّلة وأحاجي الصور المقطّعة (الألغاز).

صحتك الجسدية

يقوم الجزء الأكبر من شبكتك الشخصية علىٰ علاقتك بجسمك.

تنفّسي عميقًا، تمطّي، وابدئي بممارسة بعض التمارين؛ ستشكرك عضلاتك، ويرتفع مستوىٰ الطاقة بنسبة عالية جدًا. سينظر إليك طفلك بعيني الإعجاب خلال مشاهدته لك وحتىٰ يحاول أن يقلّدك.

يمكنك عندئذٍ الاستمتاع مع زوجك بكافة أوجه تشكيل عائلة رائعة، إذا كنت أُمًّا وحيدة، عليك أن تشعري بالفخر لطريقة تطوّرك وتقدّمك وتحسّنك وازديادك قوّة وصلابة كل يوم.

طفلك يمشي

لا ريب في أنك قد بدأت تدركين أن الاهتمام بطفلك يصبح أسهل مع تقدّمه في العمر وتحوّله من رضيع إلىٰ طفل صغير في سنّ السير، وهناك سببان وراء ذلك:

أولًا: إن زيادة حجمه يجعله أقلّ عرضة للأذىٰ عند حمله أو التعامل معه.

وثانيًا: يتعلم التواصل بشكل أفضل معك بحيث يخبرك بشكل أفضل عمّا قد يزعجه أو يسيئه؛ وهكذا يصبح لديك المزيد من الخيارات في تربية طفلك، وتشعرين بالمتعة والسرور عند استعمالك لهذه الخيارات.

مجموعات اللعب والألعاب

من الخيارات المتوفرة لك توسيع حلقة التفاعلات بين طفلك الصغير والآخرين، حتىٰ الآن اقتصرت هذه الحلقة ربما علىٰ الوالدين، الأنسباء المقرّبين، و/ أو حاضنة الأطفال. لكن طفلك الصغير أصبح جاهزًا الآن للتعرّف إلىٰ أشخاص جدد أطفال آخرين في مثل عمره؛ لهذا السبب، ترغبين الآن في التحقّق من جميع مجموعات اللعب المناسبة في منطقتك.

طبعًا إذا كان طفلك يمضي الوقت الذي تكونين فيه أنت في العمل في مركز للرعاية النهارية (حضانة)، فقد تكون أصبحت جزءًا من مجموعة لَعِب عنده، أضيفي إلىٰ ذلك زيارات إلىٰ الحديقة العامّة والملعب القريب من البيت، مع

اختيار أنواع الألعاب التي تناسب طفلك بدقّة، لا تنسي أن الأطفال في هذا العمر يتقنون العديد من المهارات، ويستمتعون باللعب بأنواع مختلفة من الألعاب.

يمكنهم مثلًا:

- ارتقاء السلالم -مع وضع القدمين الواحدة تلو الأخرىٰ علىٰ كل درجة-، ونزولها والصعود علىٰ المقاعد، ثم النزول عنها.
- رمي طابة وركلها، ثمّ اللحاق بها واستعادتها.
- دفع عربة الدمية، وحمل حيوانهم المحشو معهم أينما ذهبوا.
- بناء أبراج بعدّة مكعّبات، وركوب درجات بثلاثة دواليب (عجلات).

● حقائق

مجموعة اللعب مجموعة من الأطفال، يتراوح عددهم بين اثنين علىٰ الأقل وعدّة أطفال، تنظَّم بهدف التعارف، واللعب تحت إشراف مناسب. يمكن إقامة هذه اللقاءات في مكان تجاري، أو خاص، أو في مكان له علاقة بدور العبادة.

امنحي إذن طفلك فرصة تجربة مهارات اللعب الجديدة التي اكتسبها في إطار جماعي، ولكن إذا كنتِ تلازمين البيت بدوام كامل، ولم يحتكّ طفلك الصغير بالكثير من الأولاد الآخرين، فعليك القيام بذلك بشكل أبطأ، عرّفيه بفتيان وفتيات صغار آخرين واحدًا واحدًا، ولتكن فترات اللعب في البداية قصيرة. يشكل العديد من أمّهات الأطفال في هذا العمر مجموعة حرّة غير منظّمة ضمن حضانة أو مؤسسّة تجتمع مثلًا ثلاث مرّات في الأسبوع، في منزل كل أم بالتناوب، بينما يراقب الأهل ويتحدّثون، يلعب الأطفال الصغار بعضهم قرب بعض أو -مع نضوجهم- بعضهم مع بعض، لكي تكون مجموعة اللعب ناجحة ونافعة ينبغي أن تشمل ما يلي:

- يتمكن طفلك من قضاء الوقت في محيطه المنزلي.
- يتم الإشراف وفقًا لنسبة واحد إلىٰ واحد.
- يستفيد الأهل أيضًا إذ يحظون بفرصة للتعبير عن إحباطاتهم والمشاركة في أفراح أبنائهم الصغار.
- تكون الكلفة عادة قليلة جدًا، قد تكون هنالك كلفة محدودة لشراء المرطبات والضيافة.

عندما تختارين مجموعة لَعِب في مكان تجاري أو مكان تابع لدار عبادة، عليك أن تطمئني إلىٰ أن العاملين والمشرفين مدرّبون جيدًا، لكن نسبة الأطفال إلىٰ المشرفين قد لا تكون مثالية علىٰ الإطلاق؛ ثلاثة أو أربعة أطفال لشخص بالغ واحد، مع العلم أن طفلين فقط يشكلان عملًا متواصلًا، وقد تشكل أيضًا الكلفة إعاقة لك، وكذلك الوقت اللازم لنقل طفلك إلىٰ المركز ومنه، مع ذلك يستحسن التأكّد من كافة الاحتمالات.

اختاري مجموعات اللعب بعناية

أنت تعلمين طبعًا ما الذي يناسبك ويتلاءم مع ظروفك، ولكن مهما يكن الخيار الذي تقومين به، تعاملي ببطء وتأنٍّ مع مجموعة اللعب، ابقي مع طفلك الصغير حتىٰ يشعر بالراحة في محيطه الجديد، ووفقًا لدرجة الراحة التي تشعرين بها حيال مجموعة اللعب التي اختارها، قد يعني ذلك أنك ستكونين دومًا في نفس الغرفة مع طفلك الصغير، أو علىٰ الأقل قريبة منه.

- **تنبيه**

لا تتركي أبدًا طفلك الصغير في مجموعة لَعِب جديدة وتغادري المكان، مهما يكن حسن صيت هذه المجموعة يتوقف نجاح طفلك في الانسجام مع المجموعة علىٰ المجموعة نفسها، وعلىٰ قدرة طفلك علىٰ التأقلم، ابدئي بفترة تجريبية من بضع دقائق وزيدي هذه المدّة بضع دقائق كلّ مرة، مع بقائك في الغرفة.

إن الدلالة الفضلىٰ علىٰ ملاءمة مجموعة اللعب مع حاجات طفلك هي ردّ فعل طفلك، إذا كان يتشوّق إلىٰ الذهاب للعب مع أصدقائه الجدد مرّة أخرىٰ، فهذا جيّد. ولكن إذا كان يمانع ويعارض الانضمام إلىٰ المجموعة، فلا تضغطي عليه.

بعض الأطفال في هذا العمر غير مستعدّ للعب ضمن مجموعة، فهذا يولّد عندهم شعورًا غامرًا بالارتباك والخشية، وقد يشعر أطفال آخرون بافتقار المشرفين إلىٰ الدفء والحنان حيال الأطفال، وبالرغم من عدم تمكن الأهل من تفسير «الموجات» السلبية، ينبغي عليهم الوثوق بمشاعر أطفالهم، والعثور علىٰ مجموعة لَعِب أخرىٰ، أو إرجاء الأمر لبعض الوقت، أو تشكيل مجموعة لَعِب بأنفسهم.

مجموعات اللعب الصعبة

في بعض الأحيان، يكون الأطفال في مجموعة اللعب أكبر سنًّا من طفلك الصغير؛ قد يكونون أكثر خشونة ومشاكسةً، أكثر تطلبًا، وحتىٰ عدوانيين؛ احرصي علىٰ أن يكون الفتيان والفتيات الصغار الآخرين من نوع الأطفال الذين تريدين لطفلك الصغير أن يحاكيهم أو يتمثّل بهم، فأنت لا تريدينه أن يعود فجأة إلىٰ البيت ينطق بكلمات بذيئة أو يضرب الأطفال الآخرين. بعد تحقّقك مما يجري، ستجدين أن الطفل الآخر ليس «سيئًا»، ولكن لم يأخذ أحد الوقت اللازم لتعليمه كيفية التصرّف مع الأطفال الآخرين.

• معلومة ضرورية

بدءًا من عمر التسعة أشهر، يمكن أن يفهم الأطفال الصغار معنىٰ الكلمتين: نعم، وكلا. فبعد سماعهم «كلا» كلّما قاموا بشيء غير مقبول، يجمعون في ذهنهم بين هذه الكلمة وشيء ينبغي ألا يفعلوه، مثلما يجمعون بين «نعم» وشيء ينبغي عليهم أن يفعلوه.

لكنك للأسف لا تستطيعين الاهتمام بجميع الأطفال الصغار في حيِّك. وأفضل ما يمكنك فعله هو التعبير عن قلقك وعن الأسباب التي تجعلك تتركين مجموعة معينة للانضمام إلىٰ مجموعة أخرىٰ. فأنت لديك ما يكفيك من العمل، وتربية طفلك الصغير عمل بدوام كامل يشغل كلّ أوقاتك، خصوصًا خلال السنة الممتدّة بين عمر السنتين والثلاث سنوات.

العامان الرائعان

في الماضي كانت الفترة الممتدّة بين عمر أربعة وعشرين شهرًا وستة وثلاثين شهرًا، في حياة الطفل تُعرف عادة «بالعامين الرهيبين»؛ لأن مع نمو قدرة الطفل علىٰ النطق قد يبدو فجأة أكثر تطلبًّا، وبصوت مرتفع جدًا.

أضف إلىٰ هذا أن هذه الفترة تطابق الوقت الذي يشعر فيه معظم الأهل بالحاجة إلىٰ فترة راحة من العناية المتواصلة بالطفل، وفجأة يتحوّل طفلهم هادئ المرحلة التي تسهل تهدئته إلىٰ شخص صغير يضرب كرسيه العالي بقبضته، مطالبًا بشيء ما في الحال، ويستمر في المطالبة به حتىٰ يناله.

وإذا احتاج ذلك لبعض الوقت، يبدأ بالضرب بقدميه ويصرخ بصوت عالٍ يجعل أذنيهما ترنّان رنًّا.

عالم طفلك في عمر السنتين

يعود السبب في اعتبار عمر السنتين عمرًا رهيبًا إلىٰ أن العديد من الأهل لم يفهما المراحل الطبيعية في نمو طفلهم. في عمر السنتين تقريبًا، يرىٰ الطفل الصغير عالمه ينفتح، ويرىٰ الكثير جدًا من الأشياء في الأفق لا يستطيع بعد الحصول عليها، ويعلم في هذا العمر أيضًا أن بإمكانه التلاعب بوالديه بمجرّد إظهار انزعاجه أو عدم رضاه؛ وكلما كان ذلك واضحًا جاءت النتيجة أفضل. يمكنك الآن استخدام العديد من الكلمات، لكنّه لا يفهم بالضرورة معانيها، وكل ما يبرع فيه هو الطلبات، أضف أن ذهنه مفعم بالأسئلة يقذفها قذفًا الواحد تلو

الآخر، علاوةً علىٰ أنه طوّر قدرة اليد اليمنىٰ أو اليسرىٰ وأصبح قادرًا علىٰ فكّ أزرار ثيابه وحلّ شريط حذائه، لكنه ما يزال غير قادر علىٰ إغلاق أزراره وربط شريط حذائه، ولا يمكنه أيضًا القيام بأمور أخرىٰ تبدو بسيطة جدًا بالنسبة للبالغين؛ لذا فإنه يغلي بشعور الإحباط ونفاد الصبر.

- **سؤال**

منذ أن أتمَّ طفلي السنتين، يرفض القيام بأي شيء أطلبه منه. فما هو الخطأ الذي أرتكبه؟
لا ترتكبين أي خطأ علىٰ الإطلاق، لكن عمر السنتين فترة صعبة علىٰ الطفل ووالديه، تذكّري دائمًا أن طفلك لا يحاول عمدًا أن يتمرّد عليك أو يتحدّاك، إنه يحاول فقط أن يعبّر عن استقلاله المتنامي، لكنّه لا يملك بعد المهارات الكلامية اللازمة للقيام بذلك. اعلمي أن هذه الحالة لن تدوم وأن طفلك الصغير سيتجاوز هذه المرحلة مع تقدّمه بالعمر.

كوني مستعدّة

لا تُعتبر أي من هذه الخاصيّات سلبية إلا إذا كانت الأم (أو الأب) غير مستعدّة لها، والحقيقة هي أن موقف طفلك الصغير الذي يتّصف بالتطلّب والعجلة فرصة لك كي تعلّميه كيف يتصرّف علىٰ نحو مقبول. كل ما عليك فعله هو توقّع تزايد نفاد صبره وطلباته وأسئلته، ووضع خطّة للتعامل معها بتأنٍ وثبات، ستحرزين تقدّمًا معه.

ما يساعدك في ذلك هو أن طفلك قد تعلّم التقيّد بالتعليمات البسيطة، وبالتالي اجعلي التعليمات التي توجهينها له بسيطة ومباشرة قدر الإمكان وانتظري منه أن يتقيّد بها، لا حاجة لإعطائه تفسيرًا للسبب الذي يجعلك تطلبين منه شرب حليبه أو إحضار معطفه غير: «لأني قلت ذلك». في السنين اللاحقة، سيكون من

الضروري إعطاء تفسير لتعليماتك وقواعدك، لكن طفلك لا يزال أصغر من أن يستطيع فهم أي مضامين عميقة محتملة.

- **حقائق**

> يمكن أن نُطلق علىٰ فترة «السنتين الرهيبتين» التي قد تبدأ قبل هذا العمر وتستمر إلىٰ ما بعد عمر الثلاث سنوات، تسمية «المراهقة الأولىٰ» لأنها المرّة الأولىٰ في حياة الطفل التي يُظهر فيها سلوكًا معارضًا، أي سيئًا أو مزعجًا.

إذا أعطيت طفلك تعليمات بنبرة لطيفة ولكن حازمة، ستحصلين علىٰ نتيجة، لذا فلا تبدئي بالصراخ أو تستغرقي في أفكارك الكئيبة حين تحرد، فطفلك لا يقصد إزعاجك، بل إنه يمرّ فقط في مرحلة من نموّه.

ولا حاجة لأن تلبي أيضًا كلما عبَّرت عن رغبة، بل نفّذي بهدوء ما يبدو لك معقولًا، بعد أن تشرحي له أنه ينبغي عليه أن يطلب بلطف وتهذيب، وألا تكون متطلباته أكثر مما ينبغي. ساعديه كذلك علىٰ فهم أن رفع صوته لن يجعلك تهرعين إليه إلا إذا كان مجروحًا أو مصابًا، في هذه الحالة الأخيرة فقط، لا بأس -وحتىٰ من المطلوب- أن يصرخ.

هناك عدّة ممارسات تضمن تحوّل السنتين الرهيبتين إلىٰ سنتين رائعتين، وهذا ممكن جدًا.

كوني مستعدة مسبقًا ولا تعتبري سوء مزاج صغيرك المفاجئ كعلامة علىٰ أنك ارتكبت خطأً؛ بل اعتبريه فرصة لتوسيع مهاراتك التربوية. جرّب العديد من الآباء والأمهات الطرق التالية وهي تأتي بنتائج جيّدة إذا استعملتها باستمرار:

- تجنبي طرح أسئلة يمكن الإجابة عنها بكلا، مثلًا: هل تريد ارتداء القميص الأزرق؟
- اعطيه خيارين: هل تريد ارتداء القميص الزهري أم الأصفر؟

- اعتمدي روتينًا منتظمًا للقيلولة ووجبات الطعام وهلمّ جرًا، وحاولي التقيّد به كل يوم.
- إذا كان هناك أمران عليه القيام بهما، اسمحي له بأن يقرّر أي الأمرين يريد القيام به أولًا، كأن تقولي مثلًا: هل تريد التقاط ألعابك عن الأرض أولًا أم أخذ حمّامك؟

وقد تنجح أحيانًا طرق أخرىٰ مختلفة مع والدي الطفل الصغير العالق في مخاض فترة السنتين التي تتسم بالتحدّي والمواجهة، لكن الهدوء والثبات ينجحان دائمًا ولو بعد حين؛ لذا استمري في التصرّف علىٰ هذا النحو.

التقدّم في تربية طفلك

ناقشي مع أمّهات وآباء آخرين ما ينجح معهم وسجّلي كل شيء، وإذا كان لدىٰ إحدىٰ معارفك طفل في الثالثة من عمره يتصرّف بتهذيب فائق، اطلبي منها رقم هاتفها المحمول، فالإجابة علىٰ رسالة «النجدة» التي تبعثين بها قد تعيدك إلىٰ الطريق الصحيح.

وتذكري أيضًا ما جرّبته وجاءك بأفضل النتائج، ثم شمري عن ساعديك، اشعري بالثقة بالطريقة التي تربين بها طفلك، واستمتعي بهذه الفترة الرائعة من حياة طفلك، إنه يصبح الآن شخصًا صغيرًا مميزًا يميل للتذكر واللعب مستخدمًا قوة خياله، أو يصف حيواناته المحشوة ويوجّه لها التوبيخ والتقريع، إنه يجعل من عودتك إلىٰ البيت كل مساء مصدر فرح حقيقي ويمنحك سببًا للعيش. أجل، كأم (أو أب) لطفل صغير في حوالي السنة الثانية من العمر، لن تتساءلي أبدًا عن سبب وجودك علىٰ هذه الأرض، أنت تعلمين أن الغاية من وجودك هي تربية هذا الطفل الصغير الذكي والجميل بأفضل طريقة ممكنة.

أثناء تربيتك لطفلك تستمرّين أنت أيضًا في التقدم والنضج، وكلّما تحدّاك بمراحل نموّه المختلفة -بعضها يسير سهلًا وبعضها الآخر عسيرًا متعرّجًا- زادت

الفرص المتاحة لك لتكوني واسعة الحيلة وتستخدمين قدرات تربوية فطرية متأصلة لم تعرفي حتىٰ أنك تمتلكينها.

يتعلّم طفلك كيف يصغي

إن الغاية الكامنة وراء كل تربية هي تمكين الطفل من عيش حياة أسهل، وهذا هو سبب تعليم طفلك إحدىٰ أهم المهارات التي يمكن أن يمتلكها: كيف يصغي ويصغي جيدًا. وبعد إتقانه هذه المهارة، يصبح من الأسهل عليه استيعاب كافة مهمّات الطفولة كما يصبح من الأسهل عليك تعليمها له.

من الأمور التي يمكن أن تعيق تعلّم طفلك كيفية التعامل مع جهاز التلفزيون، وغالبًا ما يصبح هذا الجهاز أُمًّا (أو أَبًا) ثانيةً، ففي الكثير جدًا من الأسر، يشغل التلفزيون لحظة يعود الشخص إلىٰ البيت أو يستيقظ في الصباح. ولكن، بخلاف الأم أو الأب، لا يتطلب التلفزيون شيئًا أبدًا من طفلك فهو مليء باستمرار بالصور متغيّرة الموسيقىٰ والألوان الزاهية، لكنه لا يتطلب انتباه طفلك الدائم.

حتىٰ وإن كنتِ لا تشغلين جهاز التلفزيون باستمرار، فإن التعرض له بضع ساعات في اليوم -أو التعرّض لكثير من الفيديوهات عبر الشاشات سواء كانت أجهزة لوحية أو محمولة، حتىٰ المناسب منها لعمر الطفلة- يميل إلىٰ إبعاد تركيز طفلك الصغير عن صوت أمه أو أبيه أو راعيه، فلا يستقبل عندئذٍ رسائل أمه أو أبيه.

اختبار الإصغاء

أخضعي طفلك لاختبار إصغاء سريع، اطلبي منه القيام بعمل بسيط مثل: خلع حذائه المطلخ بالوحل، إذا نفذ طفلك الصغير ما تطلبينه منه علىٰ الفور؛ فهذا يعني أنك نجحت في غرس عادات إصغاء جيّدة فيه. ولكن إذا كان عليك الطلب أكثر من مرّة واحدة واللجوء إلىٰ طريقة «واحد، اثنان، ثلاثة» للتأكد من

أنه سمعك، فينبغي لك عندئذٍ أن تعملي علىٰ هذه المهارة معه، وسيستفيد من اكتساب هذه المهارة طوال حياته.

اجعلي من تعليم طفلك الإصغاء لعبة تمارسينها معه، فيما يكون في خضم اللعب بدماه أو سياراته الصغيرة، اطلبي منه بنبرة صوت عادية، أن يحضر لك حقيبة يدك، ثم سجلي الوقت الذي يستغرقه تنفيذ طلبك؛ إذا استجاب بسرعة فذلك جيّد. ولكن إذا استغرق تلبية طلبك وقتًا طويلًا، أخبريه مدىٰ الأهمية بالنسبة له في ترك كل شيء وتنفيذ ما طلبته منه، عِدّي الثواني التي يستغرق تنفيذها لذلك، سجّليها، وفي اليوم التالي، كرّري التجربة مجدّدًا. يجب أن يصبح وقت الاستجابة أقصر.

تمرّني معه حتىٰ يتعلم أن يترك فورًا كل ما يشغله وأن ينفذ المهمة التي طلبت منه علىٰ الفور، يجب أن يكون شعاره «أفعل دائمًا ما يقوله ماما وبابا».

الصوت الواضح

عندما تعلمين طفلك الصغير كيف يصغي بشكل أفضل ويستجيب فورًا عندما تنادينه، عليك أن تتكلمي بوضوح، خصوصًا عندما تطلبين منه في وقت لاحق أن يقوم بأكثر من شيء واحد، راقبيه وهو يُحضِر بعد ذلك معطفه وحقيبة يدك، ومن ثم اطلبي منه القيام بثلاثة أشياء وانظري مدىٰ إصغائه لتعليماتك. هل يمكنه أن يتذكر كل الأعمال الصغيرة التي طلبت منه تنفيذها؟

- **حقائق**

حوالي ٧٥ بالمائة من التعليم المدرسي الإجمالي يُعطىٰ عبر التواصل الشفهي. وفي مكان العمل يخصّص معظم الناس ثلث ساعات العمل للحديث وجهًا لوجه. هكذا، وبالرغم من كافة الأجهزة الإلكترونية التي يستخدمها الناس للتواصل وتبادل الرسائل، فإن القدرة علىٰ الإصغاء أمر أساسي وجوهري.

ينبغي عليك طبعًا أن تكوني قدوة في حسن الإصغاء، عندما يقول لك شيئًا ركّزي علىٰ قصّته، أجيبي عن أسئلته، حتىٰ وإن أمطرك بوابل من الأسئلة المتلاحقة.

والأفضل من ذلك أن تناوبي بين الأسئلة والإصغاء، يمكنه أن يسألك شيئًا فتجيبين بدقة، ثم تسألينه شيئًا وتتوقّعين منه إعطاءك إجابة كاملة قدر ما يستطيع أن يعطيك إياها، وينبغي تجنّب هز الكتفين بلا مبالاة. ومن ثم اعملي علىٰ جعله يصغي لما يقوله شخص آخر.

احكي له قصة، ثم اسأليه عن موضوعها، واصغي إليه وهو يخبرك بشتىٰ التفاصيل التي قد تكونين غفلت عنها، سيتعلّم بنتيجة هذه التجربة كيف يصغي بشكل أفضل.

الفهم الواضح

سيكبر طفلك وهو يعلم أنك ستصغين دائمًا إليه، مهما كان ما يفكر فيه، إذا أثبتِ له ذلك في مرحلة مبكرة من حياته؛ وبنتيجة ذلك سيتذكر أن الأم والأب هما الصخرتان اللتان يمكنه الاعتماد عليهما ليصغيا لما لديه. ولكن في الوقت الحاضر، إن مجرّد القدرة علىٰ الإصغاء إلىٰ والديه يقلّل من العديد من المشكلات التي قد يتعرّض لها الطفل الصغير؛ لأنه يستوعب تلقائيًا ما نهيته عن القيام به، وثم يطيعك أو لا.

نوبات الغضب والوقت المستقطع

حتىٰ وإن سعيت بكل جهدك لتربية طفل يصغي بشكل جيّد، يحدث في بعض الأوقات أن يرفض الطفل الأحسن تدريبًا أن يصغي للأم أو الأب، وغالبًا ما يحدث ذلك عندما يمرّ طفلك الصغير بيوم سيء، قد يكون يومًا مليئًا بجميع أشكال الإحباطات، فيقوم فجأةً بشيء لم يفعله من قبل؛ يستسلم لنوبة غضب. ويمكن أن تحدث انفجارات الغضب هذه من حيث لا ندري.

تسبّب هذه النوبات شعورًا بالإحباط عند الوالدين وتنهك قواهما، ولكن يمكن التغلّب علىٰ أسوأ نوبات الغضب بالثبات في الموقف والعزم والتفهّم.

نوبات الغضب

يمكن أن تحدث نوبات الغضب بشكل مفاجئ ومن دون سبب ظاهر، لكنك أنت الأم المطلعة والمستعدّة، ستعرفين كيف تتعاملين مع الوضع، مثلما يحدث في معظم المآزق التي تواجه الوالدين، ما إن تعرف ماهية نوبة الغضب وسبب حدوثها تكون قد نجحت عمليًا في تسكينها.

غالبًا ما تُعرّف نوبة الغضب: بأنها انفجار انفعالي ينمّ عن سوء مزاج طفلك الصغير اللطيف عادة، يرمي بنفسه علىٰ الأرض، يصرخ من دون سبب، ويضرب رأسه بالحائط.

تندلع نوبات الغضب لأن الطفل لا يستطيع التعبير عن نفسه كما يرغب، حتىٰ وإن كان مجموع مفرداته كبيرًا في هذه المرحلة، إذ قد يصل إلىٰ ٣٠٠ كلمة، وما يولّد الإحباط في نفس الأهل هو أنه مهما يكن عدد المرّات التي يقولون فيها لطفلهما أن يكفّ عن نوبة الغضب، حتىٰ وإن رفعوا صوتهم، فإنه لا يتوقّف. في وقت لاحق، عندما يسألون طفلهم الصغير عما كانت المشكلة، لا يكون علىٰ الأرجح قادرًا علىٰ الإجابة عن هذا السؤال لأنه تعرّض لحمل مفرط من الإحباط. من الضروري أن تفهمي إذن أن هذا وقت صعب بالنسبة لطفلك وبالنسبة إليك (ولأبيه)، ولكن لا تفقدي أبدًا أعصابك.

- **تنبيه**

لا تضربي طفلك عندما يكون في نوبة غضب. أولًا: لا ينجح ذلك لأنه لا يمكن الوصول إليه والتأثير فيه خلال نوبة الغضب. وثانيًا: سيتشجّع للاستمرار في الاستسلام إلىٰ نوبات الغضب، ولكن فقط عندما لا تكونين موجودة استخدمي طرقًا أخرىٰ لتهدئته.

يستحسن تجاهل نوبة الغضب عندما تحدث في البيت، انسحبي فقط واذهبي للقيام بأعمالك المعتادة وتجاهلي طفلك الصغير الذي يمرّ بنوبة غضب، أو حاولي التحدّث إلىٰ طفلك الصغير وقولي له: أعلم أنك غاضب لأنه لا يمكنك الحصول علىٰ مثلجات الآن فورًا، عندما تهدأ وينتهي غضبك، تعال واجلس معي، وسنناقش الأمر.

ولكن عندما تحدث نوبة الغضب في مكان عام، لن يأتي تجاهله بأي نتيجة، وبالتالي ينبغي استعمال طريقة أخرىٰ، إذا حدث وانفجر غاضبًا أثناء التبضّع في السوبر ماركت أو أثناء التنزه معًا في الحديقة العامة، **قومي عندئذٍ بما يلي:**

١- توقفي عما تفعلينه مهما يكن، واصطحبي طفلك إلىٰ المنزل علىٰ الفور، قد تضطرين إلىٰ حمله -وهو يتخبّط ويصرخ- إلىٰ السيارة، قومي بذلك مهما يكن.

٢- بعد أن يكون قد هدأ، أخبريه أنه سيبقىٰ في البيت من الآن فصاعدًا عندما تذهبين للتسوّق أو التنزه.

٣- نفّذي ما قلته بدقّة، اتركيه في البيت في المرّة التالية، مع وجود شخص آخر يعتني به طبعًا، قد يسبّب ذلك نوبة غضب أخرىٰ، تتجاهلينه بهدوء.

بعد مضي بضعة أسابيع، جرّبي الخروج معه من جديد، إن القيام بتغيير أو تغييرين قاسيين في البرنامج ينجح عادة في حل المشكلة، خصوصًا إذا كنت متيقّظة واصطحبته فورًا إلىٰ البيت عند أقل إشارة لحدوث نوبة غضب أخرىٰ، فكري في نوبة الغضب كعشبة ضارة تثبت في حديقتك، إذا تجرّأت علىٰ النموّ بين شتلات الطماطم المفضلة عندك أو ورودك التي تشتركين بها في معارضك، فستقتلعينها علىٰ الفور، يجب أن يتعلّم طفلك كيف يتصرّف ويعبّر عن مشاعره وأفكاره من دون التسبب بهيجان وصخب، وبأسرع وقت ممكن.

الوقت المستقطع

يفضل العديد من الأهل استخدام الوقت المستقطع مع الأطفال في عمر السنتين أو الثلاث سنوات الذين يستسلمون لنوبات الغضب أو يرفضون الإصغاء، ويقوم مفهوم الوقت المستقطع علىٰ أن يتوقّف الطفل عما يفعله -يأخذ حرفيًا وقتًا «مستقطعًا» من النشاط الذي يقوم به- ويُضطرّ إلىٰ التفكير بالسلوك السيء أو غير المناسب الذي أظهره، والأمر الرائع في الوقت المستقطع هو أنه يمكن تكييفه بسهولة لأي مكان. كل ما تحتاجينه هو كرسي أو زاوية أو صوفًا. عندما يستسلم طفلك لنوبة غضب، اجعليه يجلس في المكان المخصص للوقت المستقطع ويبقىٰ هناك حتىٰ تقولي له إن الوقت المستقطع قد انتهىٰ.

عند استخدام مفهوم الوقت المستقطع يحين وقت القيام بتغيير في النموذج المتّبع، التغيير الأول الذي أجريته كان عندما وُلد طفلك، فانتقلت من الاعتناء بشخص واحد -أنتِ- إلىٰ الاعتناء بشخصين -هو وأنتِ. أما الآن فأنت بحاجة إلىٰ الإمساك بزمام الأمور، عبر الجمع بين ما هو الأفضل له وغرز الثقة فيه تجاهك كأم، وعبر الوثوق بنفسك.

يوصي بعض الأهل بدقيقة واحدة من الوقت المستقطع لكل سنة من العمر، يمكن أن تبدو دقيقتان أو ثلاث دقائق كفترة طويلة بالنسبة إلىٰ طفلك ليجلس بمفرده بعيدًا عنك، وتؤثر عادة هذه الفترة من الوقت المستقطع عليه.

قد يحتاج الأمر وقتًا طويلًا لكي تنجح طريقة الوقت المستقطع، لكن طفلك الصغير سيفهم الموضوع إذا ما تم تنفيذ هذه العاقبة لأفعال بشكل دائم وثابت. إن استخدام الوقت المستقطع علىٰ نحو عشوائي غير منتظم لا يحقق أي نتيجة، غير أن استخدام نفس الكرسي أو الزاوية مرّة بعد مرة وجعل الوقت المستقطع يدوم أكثر كل مرة سيحقق النتائج.

عندما يصبح طفلك أكبر سنًا، يمكنه الذهاب إلىٰ غرفته، ولكن في الوقت الحالي، عليك أنت أو شخص آخر مرافقته عندما ترسلينه إلىٰ غرفته، خذي معك شيئًا مثيرًا للاهتمام تقرئينه.

ثقي بغريزتك كأم

خلال هذه المرحلة المحيطة في تربية طفلك، عليك أن تثقي بنفسك، فلقد قطعت إلىٰ الآن مسافة بعيدة في تربية هذا الإنسان العزيز، وعليك الآن أن تبني علىٰ هذه الثقة وتبقي قويّة. إن الأيام الأولىٰ حين كان طفلك الصغير عضوًا لاحقًا بك قد ولّت، وهو أصبح اليوم أكثر فأكثر استقلالًا بنفسه وينبغي عليك أنت أن تقطعي الحبل السرّي، أمسكي بزمام الأمور وتوقفي عن الشعور بالسوء عندما يتصرّف طفلك بشكل مزعج، فهذا لا يتعلق بك أنت، إنه يحاول فقط أن يتعلّم كيف يكبر وينجح.

مع كل مهارة جديدة يكتسبها ويتقنها يشعر أنه منتج ويحسّ بالفخر، لا تعترضي طريقه بإنكارك إنجازاته الجديدة، اسمحي له بالتغلّب علىٰ كل التحدّيات التي تواجهه في هذا العمر، سينجز قدرًا كبيرًا من النمو والتقدّم، إذا ما تعاملت معه بحبّ وحزم، وتوقعت منه أفضل النتائج في الوقت المناسب.

التدريب على استخدام النونية

إن تدريب الفتاة الصغيرة علىٰ توديع حفاضها واستخدام نونية الأطفال هو في الغالب أسهل من تدريب الفتىٰ الصغير. وقد يعود هذا التباين إلىٰ أن الفتيان ينضجون بشكل أبطأ بعض الشيء من الفتيات، ويكونون في الغالب أكثر نشاطًا وأقل طاعة.

إن أهم نصيحة حول التدريب علىٰ استخدام النونية بالنسبة للفتاة بشكل محدّد هي أن تطلبي منها أن تمسح من الأمام إلىٰ الوراء، الأمر الذي يساعد علىٰ الحؤول دون انتقال أي جراثيم إلىٰ بشرة المهبل الحسّاسة.

هناك عدّة طرق للتدريب علىٰ استخدام النونية؛ يركّز البعض علىٰ انتقال سريع إلىٰ النونية ويشجّع البعض الآخر القيام بتحوّل تدريجي إلىٰ النونية. ولكن مهما تكن طريقة التدريب التي تختارينها، تذكّري أن كل طفل مختلف عن غيره، له شخصيّته الفريدة وسرعة نموّ خاصّة به. إذا كان لديك أولاد آخرون، تذكّري

دائمًا أن الطريقة التي نجحت مع أحد أطفالك قد لا تنجح مع طفل آخر؛ وبالتالي فإن المرونة في التصرّف هي مفتاح النجاح.

عندما تعلّم طفلك الصغير الزحف علىٰ ركبتيه، أبعدتِ كل الأشياء سريعة العطب والخطرة من طريقه كيلا يكسرها أو يصدم رأسه بها، أما الآن فعليك رفع السجّادة العجمية أو أي غطاء ثمين آخر للأرضية، أو تغليفها بالبلاستيك. ستقع الحوادث، كوني متأكّدة من ذلك!

- **معلومة ضرورية**

يعتقد البعض أن استخدام سروال تدريب أو حفاض تدريب، يلبسه الطفل ويرفعه أو ينزله، يمكنه أن يبطئ عملية التدريب علىٰ استخدام النونية أو المرحاض، ويرون أن الطفل سيشعر بإحساس أكبر بالإنجاز إذا انتقل مباشرة إلىٰ ملابس داخلية عادية، ولكن هناك من يعتقد أن هذه الملابس الداخلية الخاصّة بالتدريب مرحلة انتقالية ضرورية لمساعدة الطفل علىٰ التحوّل تدريجيًا من الحفاض إلىٰ السروال الداخلي، افعلي ما ترينه مناسبًا بالنسبة لك ولطفلك.

بعد ذلك أدخلي شيئًا من التشويق إلىٰ عملية التدريب مع طفلك؛ قولي له إن جسمه ذكي ويعرف كيف يتخلص من الفضلات، ولكن مثلما تضعين أنت النفايات في صندوق النفايات، عليه هو أن يضع فضلات جسمه في مكان مخصص لذلك: النونية. اصطحبي طفلك معك لشراء كرسي النونية الجديدة ودعيه يختار الطراز الذي يفضّله. إن اتخاذه لقرار في هذه المسألة سيولد عنده شعورًا بالحماسة حيال النونية ويجعله أكثر اهتمامًا في استخدام النونية؛ بحيث تتكوّن لديه فكرة عما يمكنه أن يتوقعه، أو اجعلي طفلك يشاهدك أنت أو أحد إخوته الأكبر سنًّا يستخدم النونية بحيث يفهم العملية.

● **حقائق**

تنصح الأكاديمية الأميرية لطبّ الأطفال بانتظار حتىٰ عمر السنتين قبل تدريب الطفل علىٰ استخدام النونية، ولكن راقبي طفلك لاكتشاف أي علامات استعداد لتعلّم استخدام النونية (إدراكه لحاجته للتبوّل، المهارات الحركية في ارتداء ملابسه ونزعها بنفسه، القدرة الإدراكية لفهم التعليمات) والاهتمام بالتدرّب علىٰ النونية. قد يكون بعض الأطفال مستعدين للتدرب في وقت مبكر من عمر السنتين، وقد يحتاج بعضهم الآخر إلىٰ مزيد من الوقت.

هناك عدة طرق للتدريب علىٰ النونية يمكنك استخدامها، ولكن يُستحسن أن تستخدمي الطريقة التي تشعرين بالراحة في اتباعها. مهما يكن قرارك، كوني ثابتة في عملية التدريب واستعيني بالخطوات التالية:

- اشرحي وظائف الجسم لطفلك.
- دعيه يساعدك في التنظيف عندما توسّخ الأرض.
- حفّزيه للمشاركة في هذه المغامرة الجديدة الرائعة.
- كوني ثابتة في تصرّفك، فالتدرّب علىٰ النونية عملية كاملة.

من المهد إلىٰ السرير

قبل أن تنقلي طفلك الصغير من مهده إلىٰ سرير كبير، تمرّني في ذهنك علىٰ الخطوات التي يجب اتباعها، وهي تشمل معرفة ما هو الأفضل بالنسبة لطفلك، ووضع خطّة والتقيّد بها، وهنا أيضًا يوجد انتقال سريع وطريقة أبطأ، ولكن ما إن تفهمي العملية الأساسية لنقله من حيّز نوم صغير مسيَّج بالقضبان يشعر بالراحة فيه، إلىٰ حيّز نوم آخر جديد وأكبر حجمًا لا حواجز له، فأنت علىٰ الطريق الصحيح.

الاستعداد

ثقي أنك تستطيعين مساعدة طفلك علىٰ إنجاز هذا الانتقال في فترة من ثلاثة أسابيع تقريبًا، فحدّدي تاريخًا، حوّلي غرفة نومه واجعليها آمنة للأطفال، لا تغفلي مآخذ التيّار والستائر والألعاب الصغيرة وأي قطعة أثاث قد تنقلب إذا صعد عليها، ركّبي ضوءًا خافتًا لليل، وحاجزًا قويًّا أمينًا. اجعلي طفلك الصغير يشارك في جميع التحضيرات المثيرة للحماسة واجعليه يتمرّن علىٰ أخذ قيلولته في السرير الكبير مع فتح الحاجز، ويكون الحاجز مقفلًا فيما بعد بالطبع.

اتباع روتين مسائي جيّد ومهدّئ يشمل قراءة قصّة وغناء أغنية، مع الكثير من المعانقة والقُبَل، والسماح بشرب الماء مرّة واحدة -أكرّر: واحدة!- يساعد جدًا في هذه العملية، أخبريه أن جسمه يحتاج إلىٰ الراحة وأن النوم في سرير كبير علامة علىٰ أنه يكبر.

- **تنبيه**

> الأطفال الصغار ماهرون في التسلّق ويمكنهم التوصّل إلىٰ عدّة طرق لتجاوز الحاجز، أثني علىٰ طفلك لطول الفترة التي ينجح فيها بالبقاء في غرفته، وقد لا تتجاوز ساعة واحدة في البداية. وفي كل مرة يحضر فيها إلىٰ غرفتك خلال الليل، أعيديه فورًا إلىٰ غرفته.

ثقي بقدرة طفلك علىٰ التكيّف مع تدابير النوم الجديدة، إذا شعر بهذه الثقة فيك وبالثقة التي تمنحينها له، فلن يخيّب أملك، بل علىٰ العكس، سيركض إلىٰ غرفته ويغلق الحاجز بنفسه عندما يصبح مستعدًّا للذهاب إلىٰ النوم؛ لأنك جعلته يشعر بالأمان والحماية، وساعدته علىٰ النجاح في تعلم ما عليه أن يتعلمه.

سجلي نجاحاته ونجاحاتك أيضًا

في كل مرة يتعلم طفلك الصغير مهارة جديدة، سجلي نجاحه، يمكنك التقاط صور له وإرسالها إلىٰ بقية أفراد الأسرة، ويمكنك تصويره بالفيديو، إضافة

الوقائع والتواريخ في ألبوم الأطفال الخاص به، إرسال رسائل إلكترونية تتضمّن تقدّمه ونجاحاته إلىٰ العائلة والأصدقاء، ويمكنك أيضًا تغطية باب الثلاجة بصور له وهو يبتسم ابتسامة عريضة بعد إتمام التدرّب علىٰ النونية، وانتقاله إلىٰ السرير الكبير. إن كل هذه الخطوات في حياته مراحل جوهرية وحاسمة، ولما استطاع إنجازها لولا دعم والديه والأشخاص الذين يعتنون به، لولا حبّهم ولكن أيضًا حزمهم، ولولا ثباتهم في توقعاتهم الكبيرة.

سجّلي أيضًا نجاحاتكما كوالدين في دفتر يوميّات أو علىٰ الكمبيوتر، أنت تعلمين أن كل النجاحات التي يختبرها طفلك الصغير هي نجاحاتكما أيضًا، لكن نجاحاتكما تتخطّىٰ ذلك بمسافة كبيرة، فأن تكوني امرأة أو أن تكون رجلًا أمر، وأن تكوني أُمًّا أو تكون أبًا أمر مختلف كليًا. لقد قمتما بالتغيير العميق، لذا فاحتفلا بذلك بطرق تعكس إنجازكما الرائع، لقد ربيتما طفلكما الصغير ليصبح طفلًا صغيرًا ذكيًا، قطعتما مسافة كبيرة علىٰ طريق تحوله إلىٰ طفل شجاع وواثق بنفسه يتمتع بشخصية رائعة.

هذه هي جائزتكما الخاصة لذا، فانعما بالفرح.

طفلك يذهب للحضانة

تزداد سعادة تربية طفل صغير باستمرار لأن هناك الكثير الكثير الذي عليه تعلّمه عن العالم، والكثير الكثير الذي تريدين تعليمه له.

علاوةً علىٰ ذلك فإن بعض الأمور الأساسية المزعجة التي اضطررت إلىٰ غرسها فيه قد أصبحت الآن من الماضي، وبالتالي إذا ظهرت بعض المشكلات الثانوية خلال العملية، يمكنك الآن أن تعوّضي وتضبطي مهاراتك.

ستشكّل السنتان التاليتان من حياة طفلك الصغير فترةً رائعةً لتستمري بتربيتك القوية وتستمتعي برؤيته ينمو وينضج أكثر فأكثر.

عوامل النمو

أصبح طفلك الصغير الآن في الرابعة أو الخامسة من العمر.

تشعرين بمتعة كبيرة عند مشاهدته يثب من سريره صباح كل يوم، عندما تقولين له إن الوقت قد حان لتستيقظ.

حتىٰ وإن جرّ نفسه جرًّا إلىٰ المطبخ واضطررت إلىٰ حثّه علىٰ قول «صباح الخير»، فسرعان ما يستيقظ تمامًا ويصبح مستعدًا ليوم مشوّق آخر.

في سن الحضانة قبل المدرسة، يزخر الأطفال الصغار بالنشاط والطاقة، يمكنهم القيام جدًّا بالكثير من الأشياء ويريدون أن يُظهروا لك هذه الأشياء، أنت جمهورهم وأنت من يخبرهم بما يدور في رأسهم، فيما تنهمكين بوضع الفطور

علىٰ الطاولة في صباح أحد الأيام، يتحمّس طفلك الصغير علىٰ الأرجح لما سيحدث اليوم في الحضانة، ستُحضر معلمته هرّةً صغيرة، وبينما يخبرك طفلك كل شيء عن الحدث، ستحبسين أنفساك لبرهة لأنك تدركين فجأة مدىٰ قدرته الآن علىٰ الكلام، وتلاحظين أن بإمكانه:

- الكلام بشكل سلس ولا يجد بعض الصعوبة إلّا في الكلمات الطويلة، وبعد أن تصحّحي لفظه، لن ينسىٰ أبدًا.
- استخدام قواعد لغوية سليمة في جمل بسيطة، باستثناء ارتكاب خطأ بين الحين والآخر، يعرف اسمه الكامل، عنوانه، عمره، أرقام الهاتف والمحمول، ومكان عمل والديه.
- إخبارك قصّة طويلة عن الهرّة الصغيرة فيها خيال جامح أكثر من الوقائع، وتنتهي بطلب طفلك هديّته لعيد ميلاده المقبل - جرو كلب.

● تنبيه

راقبي كيف يتصرّف طفلك في سن الحضانة ما إن يستيقظ في الصباح.
إذا وجد صعوبة في الاستيقاظ كل صباح ويبدو محرومًا من النوم، فهذا يعني أنه كذلك؛ احرصي علىٰ أن يذهب إلىٰ النوم من الآن فصاعدًا قبل موعد نومه الحالي بنصف ساعة، يمكن أن تسبب قلة النوم مزاجًا نكدًا وضيق الخلق وعدم النمو والنجاح مثلما ينبغي.

في الحقيقة يصبح طفلك الصغير يومًا بعد يوم محدِّثًا لَبِقًا، وتكادين ترين دماغه يشتغل عندما ينتقل إلىٰ موضوع ثالث أو رابع، مستخدمًا كلمات تدهشك في تعقيدها.

ويمكنه أيضًا القيام بأمور أكثر بكثير الآن، في دفتر التلوين، يجد رسمًا لقطط وكلاب ويلوّنها بشكل صحيح، وقد يلون خارج الخط بين الحين والآخر، لكنه يقوم بعمل نظيف ومرتّب في الإجمال، يعرف جميع الألوان ويمكنه رسم

صور للعديد من الأشياء، بما في ذلك صورة لك، مع وضع الأجزاء الأساسية من الجسم في مكانها الصحيح، ورسم وجه يمكن التعرف إلىٰ صاحبته.

قد يصعب التصديق، لكن طفلك سيبدأ بالكتابة أيضًا. في هذه المراحل الأولىٰ، قد ينسخ فقط بعض الحروف وبشكل رئيسي الحروف السهلة مثل: (أ) أو (ب)، لكنه سرعان ما سيبدأ بكتابة جميع الحروف المتبقية.

عندما تطلبين من طفلك الصغير أن يضع كتابه جانبًا ويأتي لمساعدتك، سيسرع للاستجابة لطلبك، فإرضاؤك هو في رأس أولوياته. قد يقفز وهو يحضر مناديل الورق أو الملاعق، أو يرقص، يركض، يسير علىٰ رؤوس أصابعه، أو ينطّ علىٰ قدم واحدة. وعندما يعود إلىٰ البيت من روضة الأطفال، يندفع دائمًا إلىٰ غرفته ويخرج منها حاملًا عددًا مذهلًا من الألعاب.

- **معلومة ضرورية**

يقدّم العديد من حضانات الأطفال برامج تعرّف الأطفال باللغة والرياضيات والعلوم بطريقة متتابعة منطقيًّا وهي تنمّي مهارات الأطفال، يرحب أساتذة الصف الأول الابتدائي بهذه المكاسب الأولىٰ في التعلم، لكن الأهم هو أن يستفيق فضول طفلك ويشعر بالحماسة حيال التعلّم.

إنه لمن الرائع حقًّا أن يرىٰ قدرته علىٰ تسلية نفسه، عندما تنفد من عنده الألعاب التي يلعبها بمفرده، يصغي إلىٰ اقتراحاتك ويبدأ بشيء جديد بلهفة تدفئ القلب.

ينمو دماغ الطفل بسرعة في سنوات حياته الأولىٰ وعندما يبلغ الخامسة من العمر يصل وزن دماغه إلىٰ تسعة أعشار وزن دماغ الإنسان البالغ؛ وبالتالي يصبح معدّل نمو دماغ الطفل أبطأ بدرجة ملحوظة بعد سن الخامسة.

ألعابه وهواياته

هل يمتلك طفلك الصغير مكتبته الخاصة؟ إذا كان الجواب بالنفي، شجّعيه علىٰ تكوين مكتبة. إن حبّه للكتب فائق الأهمية، والقراءة هي أهم المهارات المدرسية علىٰ الإطلاق، وكلما أكثرت من القراءة له، وقرأ هو لك -بشكل رئيسي بإعادة إخبارك ما يتذكّر مما قرأته له سابقًا وبتجميله وإضافة التفاصيل- زاد ميله للقراءة وأصبح أسهل بالنسبة له، وسرعان ما يتعرّف إلىٰ الكلمات التي تتكرّر ويرسمها، وسيتوسّع حبّه للحروف ليتجاوز رسمه علىٰ الورق أو محاولة كتابة اسمه. عندما تصطحبينه بالسيارة علىٰ الطريق السريع، يشير إلىٰ لوحات الإعلانات ويرحّب بالحروف الكبيرة التي يحملها كأصدقاء له لم يرهم منذ وقت طويل.

إلىٰ جانب ألعاب طفلك وأشرطته وأقراصه المدمجة، ستشمل مجموعة ألعابه أشياء متنوّعة تعكس ميوله وهواياته، سيمتلك علىٰ الأرجح عددًا كبيرًا من الدمىٰ وأثاث الدمىٰ، وطقمًا من الصحون الصغيرة، فرنًا صغيرًا، وأغراضًا للتنكّر، مثل: ملابس الأميرات، وأحذية بكعب عالٍ، وجميع أشكال الحلىٰ الصغيرة الرخيصة، وأنواع الخرز..؟ أو سيقتني طقم راعي بقر، ملابس وأشياء قرصان، أو بزّة رائد فضاء، سيستعمل دماه -علىٰ شكل ذكور وإناث علىٰ السواء- لتمثيل قصصه. لكنه قد يمتلك أيضًا مجموعة من الديناصورات أو الزواحف والحشرات المقززة المزيّفة، ويحرّكها في أرجاء المنزل، ويجعلها تدخل كهوفًا مزعومة أو غابة مكوّنة من أكداس من المربّعات أو من وسائد الصوف.

● **معلومة ضرورية**

للعديد من أطفال الحضانة كتاب مفضّل يريدونك أن تقرئيه لهم كل ليلة، تمامًا مثلما لديهم غطاء مفضّل أو لعبة محشوة مفضّلة. حاولي تعريف طفلك علىٰ مجموعة أوسع من القصص المناسبة لعمره عبر قراءة شيء جديد في بداية طقس ما قبل النوم وانتهي بالكتاب الأحبّ إلىٰ قلبه.

عندما يحين وقت حصوله علىٰ هديّة اسمحي لطفلك أن يختار ما يريده في محل الألعاب، بدلًا من إجباره علىٰ أخذ شيء تحبينه أنت. باختصار أيدي اهتمامات طفلك الجديدة مع توجهه إلىٰ ما ترينه مناسبًا، ولكن من دون كبت شخصيّته الفريدة، قد يولَع بالنسخة الحديثة للعب التي كانت لديك في سنِّهِ، أو قد يختار شيئًا مناقضًا تمامًا، قد يشعر بالإثارة والتشويق لحمل الدمية التي علىٰ شكل طفل رضيع، والتي لعبت أنت بها واحتفظت بها جدّته، أو بالمكعّبات التي وضعها جدّه جانبًا، أو قد يردّها لك علىٰ الفور.

البرامج التربوية

تؤثر طبعًا الطريقة التي يقضي فيها طفلك الصغير نهاره والمكان الذي يكون فيه، علىٰ بعض خياراته في الألعاب وعلىٰ هواياته، فهو غالبًا ما يطالب بصوت عالٍ وملحٍّ بما يراه في الحضانة.

ويتقدّم العديد من الأطفال من برنامج الحضانة إلىٰ صفوف الروضة العادية في إطار مدرسة عامّة، أو خاصة، أو تابعة لمجموعة دينية. ينبغي أن تشجعي مثل هذه البرامج في البيت، ويعرّف عدد كبير من هذه البرامج الطفل علىٰ استخدام الكمبيوتر.

● **تنبيه**

يتفق خبراء الأطفال علىٰ أنه من المهم جدًا أن يتعلم الطفل اللعب بألعاب تستدعي انخراطًا جسديًا وحركيًا بدلًا من مجرد الجلوس أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر، يمكن تعليم المهارات الأساسية لاستخدام الكمبيوتر في ظرف نصف ساعة، لكن قضاء الطفل ساعات طوال من مرحلة الطفولة ملتصقًا بالشاشة يؤثّر عليه سلبًا.

اقرئي بدقّة برنامج الروضة الذي يتبعه طفلك، اطلبي شرحًا للعبارات التي لا تفهمينها، في هذه الأيام، يتكلم العديد من معلمي الروضة اللغة «التربوية» في محاولة لرفع برامجهم إلىٰ مستوىٰ برنامج الصف الأول الابتدائي، والعديد من برامجهم مثير حقًّا للإعجاب وبالكاد يشبه الروضة التي كنت ترتادينها.

يوضع اليوم المزيد من الضغط الأكاديمي علىٰ السنوات الأولىٰ من تعليم الطفل، بحيث يكون مستعدًا تمامًا عندما يدخل الصف الأول الابتدائي، ويعكس ما تقدّمه الروضة هذا التحول، ولكن بعد فهمك للأهداف التعليمية في الروضة، يمكنك أن تدعمي في البيت كل ما تعلّمه طفلك خارج البيت وما يستمتع به أكثر من غيره.

لحسن الحظ أصبح طفلك الآن بسن يسمح له بأن يخبرك أي الأنشطة مسليّة بالنسبة له، وعندما تسألينه عما تودّ القيام به في وقت الفراغ بعد الظهر، غالبًا ما سيختار اللعب مع أصدقائه.

التفاعلات الاجتماعية

من الأشياء التي تسعد طفلك في هذا العمر اللعب مع الأطفال الآخرين، وقد يدهشك الأمر، ولكن علىٰ الأطفال أن يتعلموا كيف يلعبون، قد يكون رفاقهم الأوائل في اللعب بنات وأبناء الجيران أو الأصدقاء، أو رفاق الصف من الحضانة أو الروضة. وإذا كان طفلك يُسرّ باللعب مع واحد أو اثنين منهم بشكل

خاص، امنحيه فرصة لكي يعرض عليهما ألعابه ويتفاعل مع أصدقائه قدر ما يستطيع، فقد أصبح اليوم في عمر يحتاج للعب مع أطفال آخرين، بحيث يتعلّم أن يشارك.

اللغة واللعب

المهارات الاجتماعية هي من الأمور العديدة التي علىٰ الأطفال تعلّمها، وإذا حاولت يومًا تشجيع أطفال في الثالثة أو الرابعة من العمر علىٰ المشاركة في ألعابهم ومقتنياتهم، فلا بد أن تعلمين مدىٰ صعوبة الأمر. في بعض الأحيان ينبغي علىٰ الأطفال أن يتعلّموا كيف يتفقون مع الآخرين ويكتسبون إحساسًا بما يشعر به الآخرون وبما يفكرون به. تتطلب هذه العملية بعض الوقت والكثير من الصبر والتدريب من طرف الأهل.

● حقائق

في ثلاثينيات القرن التاسع عشر أنشأ فريدريك فروبل (١٧٨٢م -١٨٥٢م) أول روضة أطفال، وكان يعتقد أن للأطفال حاجات وقدرات فريدة، مما دفعه لتأسيس نظام تربوي يرتكز علىٰ هذا الاعتقاد، ويُعزىٰ إلىٰ فروبل فضل اكتشاف الأهمية الكبرىٰ للأنشطة في تعلم الطفل.

يشترك الأطفال الصغار فيما يُعرف «باللعب المتوازي» ويعني هذا أنهم يميلون إلىٰ الجلوس معًا، فيما يلعب كل منهم بمفرده، إنهم موجودون في الحيّز نفسه ويلعبون، لكنهم لا يلعبون معًا. فيما بعد يبدأ الطفل بملاحظة غيره من الأطفال وبالتعبير عن الفضول حيالهم، وتستكشف الفتاة الصغيرة علىٰ الأرجح الطفل الذي تعرّفت إليه حديثًا بلمسه أو لكزه أو بالإمساك بإحدىٰ الألعاب لرؤية ردّ فعله.

وليس من المستغرب أن تميل العلاقات الاجتماعية إلىٰ النجاح أكثر عندما يكون الطفل قد تعلم استخدام الكلمات، ويساعد في ذلك أيضًا امتلاك الطفل

لبعض المهارات العاطفية، وتمكنه من قراءة الوجوه ولغة الجسد ليفهم ما إذا كان بإمكانه الاقتراب من شخص جديد والتوجّه إليه بالكلام. وقد لاحظت عدة دراسات أن الفتيات أكثر تعاونًا من الفتيان في اللعب؛ يتحدثن ويضعن قواعد معًا حول مجرىٰ اللعبة. أما الفتيان فغالبًا ما يشكّلون مجموعات لكل منها قائد، ويكون النشاط المختار عادةً جسديًا.

سوف يحتاج طفلك للوقت والفرصة للتمرّن علىٰ مهاراته الاجتماعية، فاحرصي علىٰ إتاحة الفرص اللازمة له ليكون مع أطفال من عمره، وعندما تظهر المشكلات (وستظهر بالتأكيد) لا تعاقبيه أو توبّخيه، بل خذي وقتك لمعرفة ما الذي حدث وما سببه وما الذي يمكن لطفلك فعله في المرّة القادمة للحصول علىٰ نتائج أفضل، وذلك بالتحدّث معه وسبر هذه المسائل معًا، يمكن أن يساعد الأهل في تطوير المهارات الاجتماعية عبر تدريب الأطفال مع أصدقائهم بدلًا من التدخل بينهم.

تعلّم المشاركة

إن تعلم المشاركة أمر مهم لأنه بدءًا من الولادة، يركز الأطفال علىٰ ذواتهم ويطوّرون رغبة شديدة في امتلاك الأشياء، فكلما رأوا شيئًا جديدًا، يريدون الحصول عليه، مهما يكن عدد الحيوانات المحشوة التي يملكونها. وبدءًا من عمر السنتين وصاعدًا، يرون العالم من منطلق الملكية الشخصية.

يتكلمون عن «بيتي» (حيث تعيش الأسرة)، و«حوض سباحتي» (حيث تأخذين طفلك الصغير ليلعب في الماء). بالنسبة إلىٰ الطفل الصغير سريره وغرفته وألعابه هي أشياء ذات أهمية كبيرة جدًا، يرىٰ هذه الأشياء من منطلق نفسه، وغالبًا ما تمرّ تعابير مثل: «لي» و«خاصتي» في حديثه.

لا يعرف الأطفال الصغار تلقائيًا كيف يتشاركون مع الآخرين، ولكن يمكنهم التعلّم بسرعة إذا شرحت بعض القواعد الأساسية لطفلك ورفيقَيه في اللعب وطبّقتها علىٰ الدوام.

فيما يلي بعض قواعد المشاركة التي يشرحها العديد من الأهل لأطفالهم وزوّارهم الصغار:

- لا تأخذ لعبة طفل آخر إلا إذا حصلت علىٰ الإذن أولًا، اطلب الإذن كل مرة تأتي إلىٰ منزل صديقك، ولا تفترض أن الأذن الذي تحصل عليه مرّة يدوم لأكثر من زيارة واحدة.
- بدلًا من الرفض عندما يطلب منك طفل آخر اللعب بألعابك، أعطه بعض الأمل، قل شيئًا من مثل: «يمكنك أن تلعب به فيما بعد»، أو «بعد خمس دقائق» (فيما تضبط الأم ساعة التوقيت في المطبخ)، أو «طبعًا، إذا تركتني ألعب بلعبتك».
- عامل الآخرين كما تريدهم أن يعاملوك وينطبق هذا أيضًا علىٰ ممتلكاتهم، إذا كسرت شيئًا لهم، عليك أن تعرض عليهم أن تعوّضه بشيء آخر، والمبدأ نفسه ينطبق عليهم.
- بدّل القواعد مع تبدّل أوضاع اللعب، الأمر الأساسي هو تعليم الطفل احترام الأطفال الآخرين، ومعاملتهم مثلما يحب أن يُعامَل هو.

● **تنبيه**

يكتسب بعض الأطفال موقفًا متعاليًا منذ سن مبكر، وهو موقف يعكس غالبًا نظرة إخوته وأخواته الأكبر سنًا أو والديه، فيقرّروا أنهم «أهمّ» من أن يصادقوا أطفالًا صغارًا آخرين معيّنين. قولي لطفلك الصغير إن بعض رفقائه في اللعب سيتصرّفون علىٰ هذا النحو وإن عليه أن يشعر بالحزن عليهم لأنهم مخطئون ومضلون.

من المفيد أن يتفق جميع الأهل علىٰ قواعد المشاركة، ولكن حتىٰ وإن لم يفعلوا، يمكنك مع ذلك إعلام أصدقاء طفلك الصغير أن في منزلك هناك قواعد للعب فيما بينهم، في الداخل وفي الخارج علىٰ السواء.

ينبغي علىٰ الأطفال أن يتعلموا انتظار دورهم عند الأراجيح وعند ضرب الكرة، ولكنه مشهد جميل حقًّا أن تري طفلك الصغير وثلاثة أو أربعة أو خمسة أطفال آخرين يلعبون جميعًا بسلام وبكثير من الخيال والإبداع.

الفضول وطفلك في فترة الحضانة

خلال فترة الحضانة سيجد حتىٰ أهدأ وألطف الأطفال الصغار صعوبة في تلبية توقّعات الكبار، فهناك أمور كثيرة جدًا تحدث في عالمهم ستحققين نجاحًا أكبر بكثير في وضع الحدود والتواصل والتوافق مع طفلك عندما تأخذين الوقت اللازم لتكوني فضولية وتتعرّفي إلىٰ شخصيته المتنامية وشكل عالمه. إليك بعض الأمور التي يمكنك التفكير بها:

- لا يختبر الأطفال في سن الحضانة الوقت بنفس طريقة الكبار، فخمس دقائق عندك قد تبدو مثل ساعة بالنسبة لطفلك، وإذا كنت تنتظرين منه الصبر فستُصابان أنتما الاثنان بخيبة أمل حيال النتائج.

- يهتمّ الأطفال في سن الحضانة بالعملية بحد نفسها أكثر بكثير مما يهتمون بالنتيجة، قد ترغبين في تعليق لوحة ملوّنة علىٰ ثلاجتك، لكن طفلك قد يكون وجد رضًا وسرورًا في دهن الألوان بأصابعه وتلطيخ الورقة بها وقد لا ينجز أبدًا اللوحة المطلوبة.

- لا يستطيع الأطفال في سن الحضانة التمييز بين الخيال والواقع مثلما تستطيعين أنت، فإذا حدث الأمر علىٰ شاشة السينما أو علىٰ التلفزيون، فهو إذن «حقيقي» ولن تنجحي في إقناعه بعكس ذلك مهما طال نقاشكما (هذا الواقع سبب كافٍ لممارسة الحرص والحذر فيما يتعلق بوسائل الإعلام).

- يحبّ الأطفال في سن الحضانة طرح الأسئلة، ويمكن أن تصبح كل تلك الأسئلة التي تبدأ بـ «لماذا» و«كيف» مرهقة، إلا أن الأسئلة هي الطريقة التي يتعلم بها الأطفال الصغار، احرصي علىٰ أخذ الوقت الكافي للإصغاء إلىٰ طفلك.

إن هنالك مرحلتين في التطور العاطفي عند الأطفال خلال فترة الحضانة. في عمر السنتين: يتعلمون الاستقلال، وهذا ما يفسر ولع الأطفال في عمر السنتين بكلمة «كلا». في الثالثة من العمر: يبدؤون بممارسة المبادرة، وهي القدرة علىٰ وضع خططهم بأنفسهم وتطبيقها. وتولد هاتان المرحلتان تحديات بالنسبة للأهل. تذكري أن المسألة مسألة نمو وتطور طبيعيين ولا تتعلق بك أنت.

إن الفضول والاستطلاع بشأن نظرة طفلك إلىٰ الأمور ومشاعره وأفكاره هو دائمًا مكان مناسب لتبدئي منه خلال حل المشكلات ومواجهة التحديات معًا، خذي الوقت اللازم للتعبير عن الفضول قبل أن تصدري الأحكام؛ سيساعدك ذلك دائمًا علىٰ تربية طفلك بطريقة حكيمة.

تربية عادات صحّية

إضافة إلىٰ اللعب هناك عادات صحية أخرىٰ ينبغي أن تغرسيها في طفلك، ويشمل هذا كل ما يعزز صحته الجسدية والعقلية، مثل: الأكل الصحي والرياضة. يمكن أن تشكل هذه العادات الصحية تغييرًا صغيرًا فيما تعلمينه إياه أصلًا، أو تشكل تغييرًا كبيرًا. لكن طفلك سيستفيد من كل ذلك، خصوصًا إذا طبّقتِ ما تقولينه وتقدمينه له. إذا اكتسب عادة النشاط والحركة الآن، ستتبعه طوال السنين التالية.

الأكل الصحي

الأكل الصحي عادة حميدة يستحسن أن يكتسبها طفلك الصغير، افحصي الأطعمة التي تقدمينها له بدقة.

فكري في الوجبات التي تقدمينها له كحجارة بناء الجسم، لا يمكن لجسمه أن يكون قويًا ومقاومًا للجراثيم إلا إذا كانت مواد البناء التي توفّرينها له ذات نوعية عالية.

ستساعدك هذه التوجيهات الغذائية الأساسية علىٰ أن تبدئي بعملية التغيير، فكري فيما يأكله طفلك آخذة هذه التوجيهات بعين لاعتبار، إليك فيما يلي التوجيهات العامة الأساسية:

- الفاكهة الطازجة أساسية، احرصي علىٰ تعريف طفلك دائمًا علىٰ خيارات جديدة إلىٰ جانب الفاكهة المفضّلة لديه التي يأكلها بشهية.
- طبعًا ينبغي أن تكون الخضروات الطازجة جزءًا من طعامه أيضًا، دعيه يختار ما يريده من خضروات تضيفينها إلىٰ السلطة التي يتناولها مع العشاء.
- حجم وشكل أنواع الخبز وحتىٰ حجم الحصص، وبشكل علم لا تسرفي في الخبز كطعام.

هنا أيضًا يمكنك الإفادة من ميل طفلك لتقليدك أنت وزوجك، فإذا كنتما تتبعان نظامًا غذائيًا صحيًا، سيحذو طفلكما حذوكما؛ لذا حوّلي رحلة شراء الحاجيات الغذائية إلىٰ لعبة، اجعليه يشترك في اختيار الوجبة وشراء الحاجيات اللّازمة له وتحضير الطعام. يحب الأطفال جدًّا أن ندعوهم للقيام بشيء ما؛ ويقاومون عادة أي أمر يصدر لهم.

عندما يصبح طفلك بسن يسمح بذلك، ادعيه ليساعدك في التخطيط لتحضير الوجبات، يمكنك إعطاء طفلك قائمة حاجيات قصيرة خاصة به (استخدمي الصورة إن لم يكن يستطيع القراءة بعد)، وساعديه علىٰ التبضّع، حتىٰ الأطفال في سن الثانية أو الثالثة يمكنهم غسيل الخسّة، وضع شرائح الجبن علىٰ الخبز وترتيب المائدة، هناك احتمال أكبر أن يأكل طفلك شيئًا ساعد في تحضيره، اجعليه يعرف بسنّ مبكر ما هو المفيد بالنسبة له وما هو الضارّ.

غالبًا ما لا يتوافق الأطفال الصغار وأهلهم بشأن الأكل، يميل الأهل إلىٰ فكرة تناول ثلاث وجبات في اليوم، يريدون أن يأكل أولادهم طعامًا صحيًا، أن يأكلوا ما في طبقهم من دون أن يتذمرّوا، وأن يكونوا متعاونين فيما يتعلّق بالوجبات الخفيفة وغيرها من الخيارات الغذائية.

الأكل هو في الواقع أبسط بكثير مما يعتبره معظم الأهل؛ علىٰ المرء أن يأكل عندما يشعر بالجوع ويتوقّف عندما يشبع. عندما يجبر الأهل الأطفال علىٰ الأكل، يعاقبونهم لرفضهم أطعمة معيّنة، يقدّمون لهم وجبات خفيفة حلوة، أو يطهون وجبات الطعام وفقًا للطلب، فإنهم يؤثّرون عادة بشكل سلبي في عملية الأكل الطبيعية.

- **معلومة ضرورية**

> إن وظيفتك كأم (أو أب) هي أن توفري الطعام الصحّي لطفلك؛ ووظيفة طفلك هي أن يأكل، لا يؤدّي القليل من الطعام غير الصحّي إلىٰ الإضرار به بشكل دائم (لا تريدين مثلًا أن تأخذي منه سكاكر العيد)، ولكن عليك الحدّ من كمية الحلويات الدسمة المتاحة له، يمكنك بدلًا من ذلك أن تقدمي له الفاكهة والخضروات والحليب ومشتقاته وغيرها من الوجبات الخفيفة المقبولة.

أنت تقلقين طبعًا بشأن الطعام الذي يأكله طفلك لأنك تريدينه أن يكون بصحّة جيدة. قد تسترخين بعض الشيء إذا علمت أن الأطفال يأكلون عادةً ما يحتاجون إليه مع الوقت. بكلام آخر، قد لا يتناول طفلك طعامًا من كافة المجموعات الغذائية كل يوم، وقد يرغب حتىٰ في العيش علىٰ المعكرونة لعدة أيام. ولكن إذا كان طفلك نشيطًا وبصحّة جيدة فإنه سيختار عادة أن يأكل ما يحتاج إليه في نهاية الأمر.

يمكن أن يشكل الأكل علىٰ نحو صحي تجربة مسلية للأطفال، ضعَا معًا لائحة بالأطعمة المفيدة وألصقيها حيث يمكن للأسرة كلها أن تراها، يمكنك عندئذٍ أن تُخرجا من الثلاجة أنت وطفلك مكوّنات الوجبات الخفيفة، وحشوات السندويشات التي اشتريتماها معًا، وتحضّرا وجبات غداء صحيّة للمدرسة. ستضحكان معًا حين يكتشف أنك تحاولين تهريب بعض بسكويت «أوريو» إلىٰ

الخزانة. وقد يقول «ليس علىٰ اللائحة»، وهو يشير إلىٰ الورقة الملصقة التي تحمل القائمة التي وضعتماها معًا.

«لا بأس بالبسكويت مرّة واحدة في الأسبوع»، تقولين له ذلك لأنه صحيح، حتىٰ البيت الأكثر تعلقًا بالمبادئ الصحية يجب أن يسمح ببعض الحلوىٰ بين الحين والآخر. إن هذا «الأخذ والعطاء» الودّي بينك وبين طفلك هو ما سيجعله راضيًا بعادات الأكل التي يتبعها.

تعليم طفلك السعادة

علاوةً علىٰ تشجيع العادات الصحية عند طفلك، من الضروري أن تحرصي علىٰ أن يكون موقفه في الحياة إيجابيًا. ليس من الطبيعي أن نكون سعداء كل لحظة من كل يوم -هناك أحداث مأساوية تحدث في حياة كل منا في وقت من الأوقات- ولكن ينبغي أن تغرسي فيه شعورًا عميقًا بالتفاؤل، علميه أنه قد لا يستطيع التحكم بما يحدث في روضة الأطفال أو مع أصدقائه، لكنه يستطيع التحكم برد فعله علىٰ ما يحدث.

كوني القدوة في تكون مزاج طفلك

إن التعبير الذي يظهر علىٰ وجهك كل يوم ينطبع تلقائيًا في ذهن طفلك وقلبه. وهو في ذلك صورة في المرآة عنك؛ لذا يجدر بك أن تمحي العبوس عن وجهك وتحاولي قدر ما تستطيعين أن تبتسمي أو تضحكي، قهقهي مع طفلك، قصّي عليه قصصًا مضحكة، واقرأا معًا كتاب نكات أو أحاجي. إن ما يسعدك أنت يسعده هو؛ لذا كوني مثالًا يُقتدىٰ به من السعادة والفرح قدر ما استطعت وكلما استطعت، واحرصي علىٰ أن تتشاركا في مكونات الفرح، المهمّة التالية:

- **القدرة علىٰ تخفيف التوتر والضغط النفسي**: إن توفر مكان مخصص لترتيب كل أغراضه يفيد في ذلك، أمّني له رفوفًا للكتب وأماكن خزن أخرىٰ يضع فيها ألعابه وأوراقه وأغراضه الضرورية المفضّلة. إن عدم قدرته مثلًا علىٰ إيجاد

«غطائه» المفضل يمكن أن يوتر الطفل الصغير بدرجة كبيرة. علّميه أيضًا أن يسترخي في ماء المغطس الدافئ، ويلعب بألعاب الحمّام فيما يستمع إلىٰ موسيقىٰ مهدئة تنبعث من غرفة مجاورة.

- **القدرة علىٰ الإصغاء**: من المفيد أن تبدئي بتخصيص وقت للحديث مساء كل يوم بعد العشاء وقبل أن يخلد طفلك الصغير إلىٰ النوم، اسأليه عن نهاره، ودعيه يتكلّم عن أي شيء يريده، عندما يحجم عن الكلام، اجعليه يفضي بمكنونات قلبه.

- **الإيمان**: تشكل روحانيتك نجمًا هاديًا بالنسبة له؛ لذا عرّفيه إلىٰ دينه، أشركيه في الصلاة والدعاء وحدّثيه عن عقائد الدين، مع الحرص علىٰ أن يتكوّن عنده أساس روحي قوي ومتين.

هكذا تجعلين طفلك سعيدًا ومنتجًا، وستساعدك هذه العملية جدًا أثناء توجيهك إياه إلىٰ المرحلة التالية من نموّه: دخول المدرسة.

الاستعداد للمدرسة

يسود جوّ من التشويق والإثارة عند تعريف طفلك علىٰ أهم «مهنة» في مرحلة الطفولة: مهنة الطالب. وقد تكون هذه الحياة المهنية أطول مما يعرفه الأشخاص البالغون فقد يرتاد طفلك المدرسة و(الجامعة) لاثنتي عشرة سنة أو ست عشرة، أو ثماني عشرة أو حتىٰ عشرين سنة أو أكثر، وفقًا للبرنامج التعليمي وللتخصص الذي يختاره.

في الوقت الحاضر، ترغبين في أن يحظىٰ بأفضل بداية ممكنة في المدرسة، ويبدأ ذلك بتعزيز الحماسة في نفسه. أخبريه بالأوقات المشوّقة التي تنتظره، اذكري له الأشياء الجديدة العديدة التي سيتعلمها والأطفال الجدد العديدين الذين سيقابلهم، وقبل أن تبدأ المدرسة بوقت طويل، اصطحبيه في زيارة إلىٰ مدرسته.

ينبغي أن ينشأ عند طفلك الصغير شعور بالراحة والأمان حيال مدرسته، فاذهبي إذن إلىٰ مكتب المدرسة واجعليه يقابل السكرتيرة، معاون المدير،

والمدير، المرشد، وأمين المكتبة. ويمكن أيضًا إنجاز هذه العملية خلال «الأيام المفتوحة» التي تقيمها المدرسة، ولكن سيكون هناك حشد كبير من الأهالي والأولاد، وقد يشعر بالخوف لمجرّد رؤية حجم المبنىٰ.

● **حقائق**

يقضي الأطفال سبع أو ثماني ساعات في المدرسة كل يوم، وبعد البيت، يشكل مبنىٰ المدرسة والملاعب والمقلمون والموظفون أهم بيئة بالنسبة للأطفال. وبعد حسم كل الساعات التي يصرفها الأطفال في النوم وبعد إضافة الوقت الذي يمضونه في إنجاز فروضهم ومشاريعهم المدرسية؛ يسهل علينا رؤية مدىٰ أهمية المدرسة بالنسبة للطفل.

خففي قلق طفلك بشأن المدرسة

وفقًا لرغبات طفلك، دعيه يزور مجمع مدرسته المستقبلية في وقت يسود المكان الهدوء والسكون، دعيه يتجوّل في الأروقة، يعدّ أبواب الصفوف وربما يلقي نظرة إلىٰ داخل الكافيتريا. الآن سيفيدكما جدًا ذلك الوقت المخصص للحديث الذي أنشأته بينكما، في فترة الحديث القادمة، اسألي طفلك عما يريد أن يعرفه عن الصف الأول الابتدائي، أخبريه بالدروس الممتعة التي سيختبرها، وفي المرة القادمة التي تمران بالمدرسة، دعيه يقودك بنفسه. هل تتذكر مكان الحمامات والمكتبة؟

● **تنبيه**

لا تدخلي أبدًا صف طفلك من دون سابق إنذار، تواصلي دائمًا مع المعلمة قبل أن تزوري الصف. فحتىٰ ولو أعلنت مدرسة طفلك بصوت عالٍ سياسة الأبواب المفتوحة التي تنتهجها، لا ترغب أي معلمة في أن تُقاطع خلال عملها.

قبل أن يرن الجرس الأول بوقت طويل، حاولي إزالة أي أفكار قلقة قد تنتابه، مهما كانت بسيطة، خلال الأسبوع الذي يسبق بداية الدراسة، اجعليه يقابل معلمته الجديدة، بعد الاتصال أولًا (بالبريد الإلكتروني أو غيره) لمعرفة الوقت الأمثل للزيارة.

أثناء تعويد طفلك علىٰ مدرسته قبل اليوم الأول من الدراسة، تحققي من مهاراته في الإصغاء والمشاركة. والأهم أن تقولي له إن معلمته هي مثل: أمه أو أبيه في البيت، الشعار المتبع هو «افعل ما تقوله لك الأم أو الأب». وفي المدرسة، يصبح الشعار «افعل ما تقوله لك المعلمة».

اجني ثمار المدرسة

تخيلي كم سيغني هذا الفصل الجديد، من حياة طفلك الصغير، أسرتك كلها. سيعود إلىٰ البيت كل يوم وهو يشعر بالحماسة حيال مهارة جديدة اكتسبها، أو حقيقة تعلّمها، أو فكرة جديدة خطرت له. وسرعان ما سيحدثك بأشياء نسيتها أنت أو لم تعرفيها قط. إن حماسة طفلك لتعلم المزيد دائمًا ستلهمك أنت أيضًا، فقد تبدئين بارتياد صف جديد.

في الحقيقة، ليس الأطفال وحدهم هم الذين يكبرون، فالأهل يكبرون (ينضجون) أيضًا، بقدر ما تريدين أن تري ما يفعله أولادك بحياتهم، يراقبونك هم أيضًا ليروا ما تفعلينه بحياتك، لا تستطيعين أن تقولي لأولادك أن يصلوا إلىٰ الشمس، كل ما يمكنك فعله هو الوصول إليها..

إنك تظهرين لطفلك الصغير أنك تسعين لتحقيق هدفك الأسمىٰ، مع تربيتك له كل يوم باهتمام ومراعاة، تقتربين أكثر من هدفك الأسمىٰ: أن تكوني أفضل أم (أو أب) ممكنة.

التواصل الفعال مع الأبناء

قام أحد الأطفال بوضع أصابعه علىٰ السير المتحرك الذي يحمل الأمتعة في المطار. ولشدة اهتمام الأم بسلامة طفلها، قالت له علىٰ الفور: «هل يمكنك أن تحذر لما يمكن أن يصيب أصابعك؟» وكرد فعل لما قالته الأم، قام الطفل بإبعاد أصابعه ولكن لمسافة قصيرة جدًا من السير المتحرك، مما أظهر أنه استمع إلىٰ ما قالته الأم. ولكن الأم لم تكن تريده أن يقوم بذلك فقط؛ لذا فقد قامت بتكرار سؤالها، إلا أنها لم تتلق سوىٰ الاستجابة نفسها من الطفل، حيث استمر الطفل في النظر باهتمام الىٰ السير المتحرك ولم يبتعد عنه بالقدر الكافي. وبعد مرور دقيقة قامت فيها الأم بتكرار طلبها للمرة الثالثة والرابعة، ولم تجد الاستجابة التي تريدها من الطفل، بدأت في النهاية تتحدث إلىٰ الطفل بنبرة غاضبة، فقالت: «ارفع يديك بعيدًا عن السير!»، ثم ضربته برفق علىٰ كتفه. عندها بدا الارتباك يظهر علىٰ الطفل، ثم قام علىٰ الفور بإبعاد يده عن الخطر.

من خلال متابعتنا للموقف السابق، قمنا بتسجيل الملحوظات التالية:

• لقد كانت الأم قلقة بشأن الطفل، ومن ثم حاولت أن تحثه علىٰ اتخاذ الحيطة اللازمة للاعتناء بنفسه. لقد أدركنا ذلك لأننا نشعر مثلها بهذا الشعور تجاه أطفالنا، بالإضافة إلىٰ أننا ناضجون بالقدر الكافي الذي يمكننا من معرفة ما تقصده الأم، **في حين أن الطفل قد لا يملك القدرة علىٰ تفهم ما تعنيه الأم من تصرفها هذا.**

• إن المعنىٰ الحرفي لسؤال الأم المتكرر بدا كما لو أنها تسأل الطفل عما إذا كان قادرًا علىٰ الاهتمام بأصابعه أم لا. **فهذا السؤال لا يحتاج من الطفل القيام بأي تصرف معين، ولكنه يحتاج فقط لإجابة إما بالإيجاب أو النفي.**

• لقد أظهرت استجابة الطفل البسيطة أنه قد سمع ما قالته والدته، **ولكنه لم يستشعر الحاجة إلىٰ أن تكون استجابته أكبر من ذلك.**

• من الواضح أن الأم قد اعتادت علىٰ مطالبة طفلها بالشيء أكثر من مرة حتىٰ ينفذه، حتىٰ وإن تعلق ذلك الشيء بسلامة الطفل. ففي هذه المرة، اضطرت الأم لتكرار سؤالها أربع مرات قبل أن تتصرف بشكل حازم مع الطفل. **وقد كان الطفل طوال هذا الوقت مستمرًا في وضع أصابعه علىٰ السير المتحرك.**

• قد تتساءل عما إذا كان هذا الطفل يتسم أساسًا بالتمرد في سلوكه وأنه لا يرغب في التعاون مع والدته، بيد أننا نظن أن ما دفع الطفل للاستمرار فيما كان يفعله هو انشغاله به، فالأمر لا يتعلق بالعند أو التمرد.

• إن اللحظة التي قالت فيها الأم بوضوح: «ارفع يديك بعيدًا عن السير!» ثم قامت بضربه ضربة خفيفة علىٰ كتفه هي اللحظة التي أذعن فيها الطفل لما يقال له. **لاحظ أن هذه الضربة التي وجهتها له الأم استطاعت أن تجذب انتباه الطفل لما تقوله والدته، كما جاءت الكلمات معبرة تمامًا عما كانت تريد الأم من طفلها القيام به.**

• لقد كان الغضب الذي شعرت به الأم راجعًا إلىٰ عدم استجابة الطفل لتوجيهاتها، في حين أن العبارة الأخيرة فقط التي قالتها له هي التي عبرت بوضوح عما تريده منه، ومن ثم، قام به علىٰ الفور.

ونحن نرىٰ أنه كان من الأفضل لهذه الأم أن تبدأ من حيث انتهت، بمعنىٰ أن تقول لطفلها صراحةً منذ البداية: «ارفع يديك بعيدًا عن السير!».

وبناءً عليه، كان من الممكن أن يستجيب الطفل علىٰ الفور، ومن ثم، لن تكون هناك ضرورة لتلك الضربة التي وجهتها له الأم لجذب انتباهه لما تقوله؛

وعليه، كان ذلك سيحافظ علىٰ سلامة أصابع الطفل، ويجنب الأم الشعور بالغضب ويمنع الطفل من الشعور بالارتباك.

دعونا نقف لنسأل أنفسنا، كم عدد المرات في اليوم الواحد التي يتعرض فيها أي أب أو أم لمثل هذا الموقف؟ في هذا الفصل، سنتطرق إلىٰ معرفة الأشياء التي يستوعبها أبناؤنا بالفعل أثناء حديثنا معهم، بالإضافة إلىٰ معرفة ما يمكن فعله للتأكد من استيعابهم جيدًا لما نريد منهم بالفعل القيام به.

ما يدركه الأبناء بالفعل مما نقوله لهم

باعتبارنا أشخاصًا ناضجين، فإننا عادةً ما نملك القدرة علىٰ معرفة ما نعنيه من كلامنا أو ما يعنيه الآخرون من حديثهم معنا. فقد تعلمنا من خلال خبرتنا في الحياة أن نعي المعنىٰ الحقيقي مما يقوله الآخرون أو يفعلونه. إلا أن أطفالنا، وخاصةً الصغار منهم، لا يملكون مثل هذه الخبرات التي نمتلكها نحن. فعادةً ما يختلف المعنىٰ الذي يفهمونه مما نحاول أن نوجههم إليه عن المعنىٰ الحقيقي الذي نقصده. إليكم ثلاثة أمثلة علىٰ ذلك:

• بعد أن حل الظلام، عاد الطفل الذي يبلغ من العمر سبعة أعوام، إلىٰ المنزل بعد اللعب لفترة طويلة مع أصدقائه، وفور أن ألقت والدته نظرة سريعة عليه ووجدت أن ملابسه متسخة عن آخرها، قالت له: «اذهب فورًا إلىٰ غرفة الغسيل واخلع كل ما تلبسه وضعه في الغسالة». وهذا ما فعله الطفل بالضبط. فقد قام بوضع كل ما كان يرتديه حتىٰ ساعته وحذائه في الغسالة. لقد قام بتنفيذ ما قيل له بالضبط دون التفكير فيه أو بذل جهد لإدراك المعنىٰ المقصود.

• أرادت والدة الطفلة -التي تبلغ من العمر أربعة أعوام - أن تجعلها تعد المائدة لوجبة العشاء؛ وعليه، قالت الأم: «أريدك أن تجمعي كل ألعابك». وكان رد الطفلة هو أنها أومأت بالإيجاب بعد أن سمعت ذلك من والدتها، ولكنها لم تجمع اللعب كما قيل لها. وعندما وبختها والدتها لعدم الإذعان لما قالته لها، بدت الطفلة مرتبكة وشعرت بالغضب. فلم تكن الطفلة تعلم بأن ما تعنيه الأم

عندما قالت لها: «أريدك أن تجمعي ألعابك» أن تأمرها بالفعل بجمع الألعاب ووضعها في مكانها في تلك اللحظة. فبالنسبة لها، فإن ما قالته والدتها ببساطة كان مجرد تعبير عن رأيها.

• كانت أم الطفل «سامي» -الذي يبلغ من العمر تسعة أشهر- في معاناة مستمرة مع الطفل. ف «سامي» طفل ممتلئ الجسم قوي البنية، علىٰ خلاف غيره من الأطفال في هذه السن. فكانت الأم كلما حاولت تغيير حفاضته، استمر الطفل في مقاومتها والتحرك بعيدًا عنها؛ ومن ثم، كانت تشعر بالإحباط من ذلك، فقد كانت قلقة للغاية من إمكانية أن يصبح من الصعب السيطرة عليه عندما يكبر قليلًا. ذات يوم اقترحتُ عليها أن تقوم بتغيير حفاضة طفلها بوجودي حتىٰ أستطيع مشاهدة ما يحدث بالضبط. وعندما قامت الأم بوضع «سامي» علىٰ ظهره وبدأت تخلع الحفاضة، أسرع الطفل بالمقاومة والتحرك للابتعاد عنها، فقالت له الأم «لا تتحرك»، ولكنه حاول أن يفلت من يديها بقوة أكثر مما سبق. فقامت بتكرار ما قالته مرة أخرىٰ بصوت أعلىٰ، ولكنه كان يفعل كل ما بوسعه للإفلات منها. في هذه اللحظة قلتُ لها: «ما رأيك لو قلت له: ابق هادئًا». وعندما قالت له ذلك، توقف الطفل عن التحرك علىٰ الفور. هنا قلت لها ضعيه علىٰ ظهره ورددي وأنت تقومين بهذا: «ابق هادئًا حتىٰ أبدل لك الحفاضة». وعندما اتبعت الأم كل ما اقترحته عليها، قام طفلها «سامي» بتنفيذ كل ما طلبته منه.

من خلال التجارب الثلاث السابقة، يتبين لنا أن كلًا من الأطفال الثلاثة كان ينفذ ما يعتقد أن الآخرين يريدونه منه. فلم يفعل أي منهم ما كانت تعنيه والدته مما تقوله، ولكن كل طفل كان ينفذ المعنىٰ الحرفي لما قالته له والدته. ثمة درس يمكننا أن نخلص إليه من ذلك.

تذكر: إذا ما أردت أن تحمل طفلك علىٰ تنفيذ ما تقوله له، عليك في هذه الحالة أن تنتقي كلماتك جيدًا، وتخبره بشكل دقيق ومباشر ما تريد منه أن يفعله.

سيطرة الجانب الحسي على تعاملات الطفل

الأطفال الصغار يعتمدون في استيعاب ما يقال لهم علىٰ الربط بين الكلمات والأشياء المادية الحسية. فمعاني الكلمات والتعليمات ترتبط عندهم بالأحداث والأشياء المادية التي تعبر عنها. فلا يستطيع الطفل أن يفهم الكلمات إلا بهذه الطريقة، علىٰ الأقل في المراحل الأولىٰ من حياته.

لكي يفهم الأطفال أي شيء يقال لهم، عليهم ربطه داخلهم باستجابة حركية معينة. فهم يتخيلون الحركة أو الشيء الحسي المتعلق بما يقال لهم. ويظهر هذا بشكل واضح في سلوك الطفل حتىٰ سن الرابعة أو الخامسة تقريبًا، حيث يقوم بتمثيل ما يقوله. ومع أن الطفل قد يبدو أنه توقف عن هذا السلوك مع تقدمه في العمر، فإنه يظل يقوم بهذا الأمر داخل عقله. وهذا ما نفعله نحن في الحقيقة.

توجيه الأبناء بأسلوب مباشر وواضح

تتمثل الخطوة الأولىٰ في كيفية الربط بين الكلام والأشياء المادية التي تريد من الطفل القيام بها حتىٰ يفهم المقصود بالضبط. ونعني بذلك أن تجعل ما تستخدمه من كلمات وصور وأحداث يعبر عما تريد الطفل أن يفعله بشكل مباشر وصريح. ومن ثم، تأتي كل المقترحات التالية التي نقدمها مؤكدة علىٰ هذه النقطة. إن هذا الأسلوب من شأنه أن يسهل علىٰ الطفل التعامل مع كل المواقف التي يتعرض لها، كما سيساعد الوالدين في القيام بإحدىٰ المهام الشاقة التي يواجهانها والتي تتمثل في تنفيذ الطفل لما يريدانه منه بسرعة وسهولة.

تخير الكلمات التي تخاطب بها الطفل بعناية فائقة

من الممكن أن تساعدك هذه النصيحة في عمل تغيير حقيقي في أسلوب التعامل داخل المنزل. فباستخدامها يمكنك أن تضفي مناخًا من البهجة والسعادة

والمرح والتناغم علىٰ أسرتك وعلىٰ حياتك بوجه عام. لقد أكد الكثير من الآباء والأمهات لنا علىٰ نجاحهم باستخدام هذه النصيحة في تحقيق هذا الأمر؛ لذا اقرأ السطور القليلة التالية بكثير من الحرص وأمعن النظر فيها جيدًا.

قم باختبار الأمور الأساسية التي تخاطب بها طفلك عادة، وذلك بجعلها وفقًا للمعنىٰ الحرفي والمباشر الذي يستطيع ان يفهمه الطفل. بالتأكيد، ستلاحظ مدىٰ السهولة في تعاملك مع طفلك في كل الأمور عند قيامك بهذا الأمر. فيمكننا عن طريق ذلك التأثير علىٰ الحالة المزاجية للطفل وطريقة تفكيره بشكل مباشر، فضلًا عن أن هذا الأسلوب يجعلنا قادرين علىٰ دفع الطفل للقيام بالأعمال المهمة بالنسبة له بكل سهولة ويسر وتعاون. دعونا نناقش كلًّا من هذه النتائج علىٰ حدة.

التأثير على الحالة المزاجية للطفل

استنادا إلىٰ أن الطفل يتصرف وفقًا للمعنىٰ الحرفي المباشر للكلام الذي نوجهه له، يمكننا أن نوجهه من خلال تلك الكلمات ليقوم بما نريد منه القيام به. فإذا ما أردنا الطفل أن يتعلم أو يفكر في الحب أو النجاح أو السعادة أو الاستمتاع بما يقوم به أو الهدوء أو الوقوف علىٰ المشكلات وحلها أو التفاؤل أو غير ذلك من أشياء؛ يمكننا ببساطة أن نستخدم الكلمات المباشرة التي تعبر عن هذه الأحاسيس. حاول أن تجرب ذلك، وفي المرة التالية التي تجلس فيها مع طفلك، فكّر في الحالة المزاجية التي تريد أن تضعه فيها. بعد ذلك، وأثناء حديثك معه، ابدأ في استخدام الكلمات التي تعبر عن المشاعر التي تريده أن يشعر بها. وفي كل مرة تقوم فيها بذلك، ستتمكن أنت وطفلك من تحقيق نتائج رائعة من وراء هذه التجربة. فبعد مرور وقت قليل، ستلاحظ تغيرًا ملحوظًا في سلوك الطفل تجاه ما تقوله له.

إن تطبيق ذلك له قيمة كبيرة ذات طابع خاص. يمكننا تطبيق ذلك داخل نطاق الأسرة، علىٰ سبيل المثال، من خلال التفكير في الكلمات التي اعتدنا علىٰ

استخدامها أثناء حديثنا مع بعضنا البعض داخل الأسرة. وبما أن كل أفراد الأسرة يتصرفون وفقًا لما يقال لهم، يمكننا بالضبط تحديد تأثير الكلمات علىٰ تصرفاتهم. ومن ثم، يمكننا الاستفادة من هذا التأثير في تغيير سلوكيات الأفراد من خلال تغيير ما نستخدمه من كلمات. لقد استطاعت الكثير من الأسر تغيير المناخ العام لحياتها في خلال ساعات فقط من تطبيق هذا الأسلوب. فكل فرد في الأسرة يمكنه أن يراقب ما يقوله باقي الأفراد للمساعدة في إحداث هذا التغيير. ويمكن أن تكون هذه العملية من العمليات الممتعة والمرحة التي يستمتع بها كل فرد في الأسرة. تخيل، علىٰ سبيل المثال، الفارق في التأثير والمعنىٰ بين من يقول: «لقد تعبت من تنبيهك لهذا الأمر» وبين من يقول: «أريدك أن تفعل هذا الأمر الآن».

توجد أهمية خاصة لاستجابتنا لاحتياجات بعضنا البعض. فالتأني في اختيار ما نستخدمه من كلمات يمكن أن يجعلنا أكثر إيجابيةً وإبداعًا مراعاة لمشاعر الآخرين. إليكم المثال التالي:

● دخلت الطفلة «آية» ذات يوم علىٰ والدتها تبكي وهي تقول: «إنني أشعر بالضيق الشديد». (لقد استطاعت الطفلة التعبير عما تشعر به بشكل مباشر، مما يعد من الأمور الجيدة في هذه المرحلة).

هنا قالت الأم: «ما بكِ يا عزيزتي، ما الذي يضايقك إلىٰ هذه الدرجة كما لو أنها نهاية العالم، تعالي لتقولي لي ما بك». (لاحظ أن الأم هنا بعبارتها هذه قد جعلت الطفلة تشعر بالأسىٰ علىٰ نفسها أكثر مما ينبغي لها. ولكن هل هذا ما نريد الطفلة أن تشعر به بالفعل؟)

وهنا تمادت في البكاء، وتحاملت علىٰ نفسها وهي تقول بصعوبة: «إنني طفلة بائسة جدًا، فكل من حولي يكرهونني، ولن يكون لي أصدقاء علىٰ الإطلاق». (من الجائز أن يكون هذا تعبيرًا صادقًا عن مشاعر الطفلة، إلا أنه في الحقيقة ليس صحيحًا، أو علىٰ الأقل لن يظل هذا الوضع لفترة طويلة).

قامت الأم باحتضان طفلتها وقالت لها: «أنت لست طفلة بائسة كما تعتقدين، ولا يوجد أحد يكرهك، وأنا واثقة أن لديك الكثير من الأصدقاء». (علىٰ الرغم من أن العبارتين الأولىٰ والثانية كان الهدف منهما إظهار تعاطف الأم مع طفلتها، فإنهما لم يؤديا الغرض المطلوب. فستركز الطفلة علىٰ التعبيرات السلبية التي وردت في كلام الأم، مثل «بائسة» و«يكرهك»، وستتصرف وفقًا لها. أما بالنسبة للعبارة الثالثة، فقد كانت أفضل من العبارتين السابقتين، فهي لا تتضمن كلمات تحمل مدلولًا سلبيًا. فذلك سيجعل الطفلة تتصرف علىٰ أساس أن لديها الكثير من الأصدقاء، حتىٰ وإن كانت ليست علىٰ استعداد لسماع ذلك الآن).

والآن، دعونا ننظر إلىٰ الحوار السابق ولكن مع تغيير بعض الردود لتحقيق التأثير المطلوب.

- تدخل الطفلة آية علىٰ والدتها تبكي وهي تقول: «إني أشعر بالضيق الشديد».

فترد الأم قائلةً: «تعالي إلىٰ هنا يا عزيزتي، وأخبريني عما يؤرقك. إنني واثقة أننا سنتمكن من التوصل إلىٰ الحل المناسب. هيا أخبريني ماذا حدث؟ فأنتِ لا تبدين سعيدة علىٰ الإطلاق». (لقد فتحت الأم بكلامها هذا الباب لحل المشكلة التي تعاني منها الطفلة، ثم طلبت من الطفلة أن تطلعها علىٰ المزيد من المعلومات التي ستساعدها في ذلك، ثم قامت بإعطائها دفعة داخلية كي تشعر بتحسن، وذلك عندما استخدمت كلمة «سعيدة» التي تحمل معنىٰ إيجابيًا).

بعد ذلك تذهب الطفلة إلىٰ والدتها، وهي لا تزال تشعر بالضيق، فتقول: «إنني طفلة بائسة جدًا، فكل من حولي يكرهونني، فلن يكون لي أصدقاء علىٰ الإطلاق».

فتمسك الأم بيدي الطفلة وتقول لها: «في بعض الأحيان، عندما نكون غير سعداء، يخيل لنا أن كل ما نراه من حولنا سيئ في حين أن هذه ليست حقيقة الأمور. ولكننا عندما نشعر بالتحسن، عادةً ما ندرك أن الأمور تسير بشكل أفضل

مما كنا نعتقد». (لاحظ اختيار العبارات والكلمات المستخدمة هنا، مثل «سعداء» و«نشعر بالتحسن» و«أفضل مما كنا نعتقد». كل هذه العبارات والكلمات الإيجابية ستساعد الطفلة في النظر إلىٰ الأمور بشكل مختلف).

هنا، يأتي رد الطفلة وقد شعرت الآن بالغضب والحزن: «بالطبع هذا صحيح بالنسبة لك، فليس عندك أية مشكلة، فأنت لديك الكثير من الأصدقاء». (لقد أصبحت الطفلة الآن أكثر إيجابية فيما تستخدمه من تعبيرات، مثل: «الكثير من الأصدقاء».

توضح الأم الصورة لطفلتها فتقول: «ليس هذا هو لب المشكلة يا «آية» بل إن المشكلة الحقيقية تكمن في أنك لا تدركين أن لديك بالفعل الكثير من الأصدقاء، وهذا نابع من أنك الآن تشعرين بحالة من عدم التصالح مع نفسك؛ لذا فإننا بحاجة إلىٰ البحث عن حل لهذه المشكلة، فما رأيك لو تحدثت معي عن هذا الأمر، فلكل مشكلة حل». (وبهذا تستمر الأم في إعداد الطفلة وتوجيهها لتواجه نفسها وتفكر بشكل عملي لإيجاد الحل المناسب لمشكلتها).

تغيير سلوكيات الأطفال باستخدام توجيهات واضحة

لقد لاحظ الكثير من الآباء والأمهات أن استجابة أطفالهم لما يطلبونه منهم تكون أفضل عندما يوجهونهم إلىٰ الأشياء التي يجب عليهم القيام بها، بدلًا من الأشياء التي لا يجب عليهم فعلها. والسبب وراء ذلك أن الطفل يتصرف علىٰ أساس المعنىٰ الحرفي لما يقال له. فكروا في المعنىٰ المباشر للأمثلة التالية المذكورة في الجدول التالي. تخيلوا أن أطفالكم يتصرفون وفقًا للمعاني المباشرة لهذه الكلمات، ثم عليكم أن تقرروا ما إذا كنتم ستستخدمون ما استخدمناه نحن من كلمات أم ستستخدمون كلمات مختلفة. ثمة ملحوظة يجب ذكرها، وهي أننا عندما نتحدث بالنفي إلىٰ أحد الأشخاص مثل أن نقول: «لا تفعل هذا» أو «لا تستطيع . . .» إلخ، فإن الشخص يقوم بالفعل المحدد في البداية ثم يتصرف

عكسه. بعبارة أخرىٰ، عندما نقول لشخص ما: «لا تبكِ»، فهذا يعني أن عليه البكاء أولًا بشكل داخلي ثم يمتنع عن هذا التصرف ويتوقف عن البكاء.

أمثلة للعبارات الواجب استخدامها	أمثلة للعبارات الواجب تجنبها
تعامل برفق مع الآخرين	لا تضرب الآخرين
تحدث بهدوء	لا ترفع صوتك وأنت تتحدث
ابتعد عن هذا الشيء وارفع يديك عنه	لا تلمس هذا
استرخ	لا تخف
تصرف بذكاء وحكمة	لا تتصرف بغباء
قل الحق	لا تكذب
انهض من السرير	لا تستلق هنا
تذكر	لا تنس
فكر بتأنٍ ووضوح	لا تجعل تفكيرك مشوشًا
حافظ علىٰ سلامتك	لا تتصرف بتهور
تحرك بحذر	لا تكن مندفعًا في تصرفاتك
تصرف بلطف	لا تكن فظًا في تعاملاتك
امش بتمهل	لا تمش بسرعة
تصرف وفقًا للقواعد السليمة	لا تخالف القواعد

من خلال الجدول السابق، يتضح لنا أنه باستخدام العبارات الوارد ذكرها في العمود الأول، ستتمكن من دفع طفلك إلىٰ فعل ما تريده منه. فقد وجد الكثير من الآباء والأمهات سهولة في السيطرة علىٰ أبنائهم وتوجيههم إلىٰ التصرفات السليمة منذ اللحظة التي بدأوا فيها في الحديث معهم علىٰ هذا النحو. وعلىٰ الرغم من أن هذه الطريقة لا تكفي لتحقيق النجاح الكامل بنسبة مائة بالمائة، فإن استخدامها يسهم بقدر كبير في حل بعض المشكلات التي تواجه الآباء والأمهات خاصة عندما تكون هناك مقاومة من جانب الأبناء، فهذه الطريقة تسهم في حل الموقف بسرعة.

الفارق بين استخدام الطلب والأمر في توجيه الأبناء

بالطبع هناك اختلاف كبير بين الأمر والطالب. وفهمنا لهذا التباين واستخدامنا الجيد له يساعدنا بشكل كبير في التعامل مع أبنائنا ومساعدتهم كي يفهموا ما نريدهم أن يفعلوه بسهولة ويسر. فلنتعرف معًا علىٰ هذا الاختلاف.

الطلب هو مطالبة أحد الأشخاص بفعل شيء ما. وعادةً ما يكون الطلب مصحوبًا بنبرة تعبر عن الاحترام والأدب. هذا ويعطي الطلب حرية الاختيار للشخص الموجه إليه. فتكون له مطلق الحرية في أن يقبل أو يرفض أو يضع احتمالية للقبول أو الرفض.

أما عن الأمر فهو، علىٰ عكس الطلب، عبارة عن توجيه أو طلب إجباري لأحد الأشخاص ليقوم بأحد الأمور. وعادةً لا يتميز الأمر بأي نوع من الأدب أو التهذيب في طلب فعل الشيء، فعندما نأمر شخصًا، فإننا نتوقع منه أن يمتثل لهذا الأمر. يمكن للشخص الموجه له الأمر أن يقبل أو يرفض القيام بالشيء أو يقع احتمالًا لقيامه به، غير أن ذلك يعني أنه قد خالف المتوقع منه القيام به.

لقد تبين لنا أنه عندما يتمكن الوالدان من التمييز بين الطلب والأمر واستخداماتهما في توجيه أبنائهما، فإن الأبناء يصبحون أكثر ثقةً بأنفسهم، أما الخلط بين استخدام الطلب والأمر في توجيه الأبناء، فيؤدي إلىٰ الكثير من الصعوبات التي تكون في غنىٰ عنها. تذكروا وأنتم تقرؤون المثال التالي أن الطفل يفهم المعنىٰ المباشر لما يقال له من كلام؛ ومن ثم فإن استخدام الطلب لتوجيهه سيجعله يفهم أن لديه حرية الرفض أو القبول، في حين أن استخدام الأمر سيجعله يفهم أن ذلك أمر يجب عليه تنفيذه علىٰ الفور، ومن ثم، يتصرف وفقًا لما هو متوقع منه.

تذكر تحدث بصيغة الأمر المباشر إذا أردت أن تأمر ابنك بفعل شيء. وفي المقابل، استخدم الأسلوب المهذب للطلب إذا أردت أن تطلب منه القيام بشيء ما.

لنلقي نظرة سريعة علىٰ الأمثلة المعروضة في الجدول التالي حيث توضح ذلك الاختلاف.

الطلب	الأمر
هلا تفضلت بالذهاب إلىٰ سريرك الآن؟	اذهب إلىٰ سريرك الآن.
ما رأيك أن تتناول طعامك؟	تناول طعامك.
هل يمكنك أن تعود إلىٰ المنزل قبل منتصف الليل؟	عد إلىٰ المنزل قبل منتصف الليل.
هلا قمت بترتيب غرفتك قبل أن تتناول الشاي؟	رتِّب غرفتك أولًا قبل أن تتناول الشاي.

زوايا التفريق بين أسلوب الأمر والطلب في تربية الأبناء

هناك العديد من الأسباب التي تدفعنا للتفريق بين استخدام صيغة الأمر والطلب أثناء تعاملنا مع الابناء التي تتمثل في الآتي:

- يدرك الأبناء بوضوح متىٰ يكون أمامهم فرصة للاختيار ومتىٰ يكونون مجبرين علىٰ تنفيذ ما يقال لهم دون نقاش.

- عندما يطلب الوالدان من أبنائهما القيام بأمر ما في حين أنه ينبغي علىٰ الأبناء القيام به دون وجود مجال للاختيار، يلتبس الأمر علىٰ الأبناء ويظنون أن لديهم سلطة لم تمنح لهم في واقع الأمر. يضر هذا الأمر بكل من الوالدين والأبناء في العديد من المواقف.

- لأن أبناءنا يتعلمون كيفية ضبط أنفسهم والتحكم فيها من خلال ما يتعلمونه منا، فثمة أمران غاية في الأهمية يمكنهم تعلمهما منا. أولهما، اكتسابهم القدرة علىٰ أمر أنفسهم للقيام بالأمور المختلفة. وثانيهما، أن تكون لديهم حرية

الاختيار والاعتماد علىٰ أنفسهم في اتخاذ القرار. وبناءً عليه، فإننا إذا خلطنا بين أسلوبي الأمر والطلب في التعامل معهم، سيكون من الصعب عليهم التمييز بينهما في تصرفاتهم. وبالعكس، فإننا إذا أوضحنا لهم الفارق بين الأسلوبين، فإنهم سيتعلمون ما يحتاجون إليه من مهارات وستتضح لديهم الصورة.

• عندما نحدد للأبناء بوضوح وحزم المطلوب منهم القيام به، سيكون من السهل عليهم تنفيذ ما نطلبه منهم وسنوفر الكثير من الوقت والجهد اللذين يضيعان في إقناعهم بالقيام بالأمر.

مخاوف الآباء من توجيه الأبناء باستخدام أسلوب الأمر

علىٰ الرغم من المميزات الكثيرة لاستخدام أسلوب الأمر في التعامل مع الأبناء، فإن البعض قد يشعر بالخوف من توجيه الأبناء بإصدار الأوامر لهم أو بإعطائهم التعليمات أو توجيههم بشكل مباشر لما يجب أن يفعلوه. فالكثير من الآباء والأمهات يسيئون استخدام هذا الأسلوب، فنجد أسلوب تربيتهم لأبنائهم يتسم بالقسوة والتسلط أو حتىٰ التعسف والإساءة للأبناء. بيد أن ذلك الأسلوب المعتمد علىٰ القسوة والتسلط والتعسف والإساءة الذي يتبعه هؤلاء الآباء والأمهات ينأىٰ بمفهومه بعيدًا عن المفهوم الأساسي لإعطاء الأوامر والتوجيهات. فمن الممكن أن نوجه الأبناء إلىٰ تنفيذ ما نعطيه لهم من أوامر وتوجيهات بطريقة لطيفة ومرحة وتعبر لهم عن حبنا لهم واهتمامنا بهم. فأغلب المواقف التي نتعرض لها تتيح لنا الفرصة لتطبيق ذلك. لاحظوا طريقة توجيه الأمر في الأمثلة التالية:

• يمكن لأحد الوالدين أن يقول لطفله بنبرة صوت عادية: «تناول طعامك الآن».

• يمكن أن تنادي علىٰ طفلك بنبرة تنم عن الحنان واللين والرقة قائلًا: «تعالَ إلىٰ هنا، فقد حان موعد النوم. عليك أن تذهب الآن إلىٰ غرفة نومك». يمكن أيضًا أن يصحب الأب أو الأم ذلك بابتسامة خفيفة أو بقبلة علىٰ جبهة الطفل أو بأية طريقة تظهر حنانهما له.

• حاولت إحدىٰ الأمهات أن ترفع صوتها لتنادي علىٰ طفلتها، لكنها لم ترفعه عاليًا فقط لتسمعه الطفلة مع الضوضاء الموجودة بالشارع، بل حاولت أيضًا الحفاظ علىٰ أن يبقىٰ صوتها واضحًا وهادئًا، فقالت: «تعالي إلىٰ هنا بعيدًا عن طريق السيارات، فأنت تعرضين نفسك للخطر، تعالي إلىٰ هنا علىٰ الفور».

• ويقول أحد الآباء متبسمًا: «حسنًا، لقد حان موعد أداء الواجبات المدرسية، لا بد وأنك كنت تظن أنني نسيت ذلك، أعتقد أن والدك لم يصب بداء النسيان بعد! اذهب الآن واجلس لأداء واجباتك المدرسية».

تذكر لا مجال للقلق من أن تأمر أبناءك بما يجب عليهم فعله.

متى نحتاج إلى استخدام القوة في توجيه الأبناء؟

عندما نتحدث إلىٰ أبنائنا، فإننا عادةً لا نحتاج إلىٰ استخدام الصوت المرتفع أو التحدث إليهم بنبرة صوت حادة أو استخدام أي شكل من أشكال التهديد، سواء أكان لفظيًا أم معنويًا أم ماديًا أم غيره. غير أننا في بعض الأحيان قد نضطر إلىٰ ذلك؛ ومن ثم يتعين علينا أن نكون علىٰ استعداد دائم لذلك. يكون استخدام هذا الأسلوب مهمًا في التعامل مع الحالات التي يتجاهلنا فيها الأبناء ولا ينتبهون إلىٰ ما نوجههم إليه؛ ومن ثم يكون علينا فعل شيء ما لجذب انتباههم ودفعهم للإذعان لما نأمرهم به. ونعتمد في هذه الحالة علىٰ التحدث مع الأبناء بصوت حاد ومرتفع يبرز لهم أهمية ما نقوله كما سنرىٰ من خلال الأمثلة التالية:

• بعد فشل المحاولات المتكررة لدفع الطفل للإذعان لما نقوله له بشكل مهذب ولطيف، يمكننا رفع نبرة الصوت بدرجة أكثر من المعتاد والتحدث بحزم وصرامة، ولا مانع من توجيه بعض النظرات التي تعبر عن استيائنا وإصرارنا علىٰ تلبية هذا الأمر. فنقول علىٰ سبيل المثال: «لن أتناقش في الأمر أكثر من ذلك. عليك أن تذهب إلىٰ سريرك الآن وتنام فيه علىٰ الفور».

• يمكنك أن تخاطب ابنك بصوت واضح وحازم (ربما ترفع صوتك قليلًا) وتحدد ما تريده منه في نقاط منفصلة، فتقول له: «إنك لم تتذكر أن تأتي لتطلعني علىٰ الملاحظات التي يكتبها لك معلم الفصل كل يوم طوال هذا الأسبوع. يجب أن تتذكر أن تطلعني علىٰ هذه الملاحظات كلما تسلمت إحداها. تذكر أن تعطيني إياها فور عودتك إلىٰ المنزل»، ثم تضيف قائلًا: «والآن، ماذا ستفعل من الآن فصاعدًا؟».

تذكر بعد استخدام الصوت المرتفع والنقر بالأصابع وغيرها من الأساليب التي تعبر عن استياء الآباء والأمهات تجاه عدم إذعان الأبناء لتوجيهاتهم من الأساليب الفعالة لجذب انتباه الأبناء والاستحواذ عليه أثناء التحدث معهم وتوجيههم، إلىٰ جانب أن ذلك يعد طريقة فعالة للتأكيد علىٰ ما نقوله لهم عن طريق التعبير عن مشاعرنا تجاههم. يمكننا أن نعود بعد ذلك للتصرف بشكل طبيعي من جديد عندما نتأكد من أن أبناءنا قد استوعبوا ما نوجههم إليه جيدًا.

الأثار الإيجابية لاستخدام أسلوب الطلب

إن لأسلوب الطلب أيضًا قوة في التأثير علىٰ الأبناء أثناء توجيهنا لهم، فاستخدام أسلوب الطلب يعطي للأبناء فرصة الاختيار بشكل واضح. انظر الأمثلة التالية:

• عندما تقول لابنك، علىٰ سبيل المثال: «هل ستساعدني في غسيل الصحون؟»، فإنك بذلك تمنحه حرية القبول أو الرفض؛ ومن ثم فإن ذلك سيشجعه علىٰ التفكير في الأمر بنفسه واتخاذ قراره وحده، فإما يتعاون معك أو يرفض، وسيتصرف باستقلالية. هذا فضلًا أن استخدام هذا السؤال يعني أنك علىٰ استعداد للقيام بغسل الصحون دون الحاجة إلىٰ مساعدته.

• وبالمثل فإنك إذا ما قلت لابنك: «هلا تأتي لتناقشني في هذا الأمر غدًا؟»، فإن هذا يعني أنك تترك له مساحة الاختيار بين مناقشة الأمر في الموعد الذي قمت بتحديده أو القيام بذلك في أي وقت آخر أو صرف النظر عن الموضوع بأكمله.

• عندما تقول لابنك: «هلا طلبت من والدتك أن تعد لي نوع الطعام الذي أفضله علىٰ العشاء؟»، فإن ذلك يعني أن الابن ليس ملزمًا بالقيام بذلك، فأنت تطلب منه ذلك كخدمة.

المعنى الخفي من وراء استخدام التعبيرات المهذبة في الكلام

في محاولة من بعض الآباء والأمهات للتأكيد علىٰ أنهم يتعاملون مع أبنائهم بأسلوب مهذب ويشجعون الاحترام المتبادل أثناء التحدث إليهم، فإنهم قد يضيفون بعض الكلمات أو العبارات التي تعبر عن ذلك أثناء حديثهم معهم، مثل: «من فضلك» أو «بعد إذنك» وغير ذلك من الكلمات والعبارات المماثلة. إليكم بعض الأمثلة علىٰ ذلك:

• «هلا تفضلت بشرب اللبن، من فضلك؟».

• «بعد إذنك، هلّا ذهبت هناك لتلعب علىٰ السجادة؟».

• «هلا انتهيت من أداء واجباتك المدرسية الآن، حتىٰ تخلد للنوم مبكرًا، هل توافق علىٰ ذلك؟»

من المفترض أن تعمل هذه العبارات والكليات علىٰ تحويل الطلب أو الرجاء إلىٰ أمر موجه للأبناء، وبناءً عليه، فإن درجة الإلزام التي تتضمنها الجملة التي توجد بها تلك الكلمات تتحدد وفقًا لدرجة التركيز علىٰ هذه الكلمات عند التلفظ بها والكيفية التي تقال بها. فعندما لا يستجيب الأبناء لما نقوله لهم بهذا الأسلوب، فإننا عادةً ما نشعر بالغضب ونفقد شعورنا بسبب ذلك. هنا يتضح أن هذه الأسئلة لم تكن علىٰ سبيل الطلب بل كانت أوامر يجب علىٰ الطفل تنفيذها علىٰ الفور. وكلما زاد تأكيدنا علىٰ الكلمات التي تعبر عن الرجاء

أو الطلب المهذب باستخدام نبرة الصوت المناسبة التي تبرز الغرض منها، زادت قدرة الطفل علىٰ إدراك أن هذا ليس طلبًا بل هو أمر عليه تنفيذه علىٰ الفور دون وجود مجال للاختيار. إليكم بعض الأمثلة علىٰ ذلك:

- «هل سنذهب إلىٰ السرير الآن، من فضلك!؟»
- «هلا تفضلتم بالتحدث بهدوء أكثر من هذا؟»

عند استخدام أسلوب الطلب في التعبير عن الأمر، كما هو الحال في الأمثلة السابقة، فإنه قد يؤدي إلىٰ إحداث نوع من اللبس في المعنىٰ عند الأبناء.

إليكم بعض الاحتمالات التي قد تنتج عن ذلك. فيمكن أن تصل للابن المعاني التالية:

- أنك تريد منه القيام بالأمر ولكنك لا تملك الشجاعة الكافية لتقوله له مباشرة.
- علىٰ الرغم من كونك مسئولًا عنه، فإنك تطلب الإذن منه قبل أن تعطيه أمرًا للقيام بشيء ما.
- أنك تأمل أن يجاملك وينفذ ما تأمره به دون أن تحتاج إلىٰ أن تقول له صراحة ما تريده منه.

علينا جميعًا أن نتذكر أن هذه الرسائل ترسخ في أذهان الأبناء وينصرفون علىٰ أساسها في الأمور المشابهة في حياتهم. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو، هل هذا هو الميراث الذي نرغب حقًا في أن نتركه لأبنائنا؟ بالطبع لا نرغب في ذلك، علىٰ الرغم من أننا نجد بعض الآباء والأمهات يفضلون استخدام هذا الأسلوب ويتصرفون علىٰ أساس أنهم في موقف الضحية.

أما نحن، فنرىٰ أن أفضل أسلوب يمكن اتباعه هو ببساطة توجيه الأبناء باستخدام أسلوب الأمر الواضح، كما سبق وأن شرحنا من قبل، مع الاستمرار في متابعة ما يقوم به الأبناء لنتأكد من أنهم يتصرفون وفقًا لما وجهناهم إليه.

فهذا من شأنه أن يوفر علينا الكثير من الوقت والجهد المبذولين في توجيههم. فتقول لابنك أو لأبنائك، علىٰ سبيل المثال:

- «اذهب إلىٰ سريرك الآن».
- «أيها الأطفال، تصرفوا بهدوء».

تذكر عندما تريد من أبنائك القيام بشيء معين دون فتح المجال أمامهم للاختيار، عليك استخدام أسلوب الأمر المباشر. أما إذا كنت تريد أن تترك لهم حرية الاختيار، وهو ما يحدث في معظم الأحيان، فعليك أن تستخدم صيغة الطلب.

حيل الأبناء للتهرب من تنفيذ الأوامر

يحاول الأبناء باستمرار التهرب من تنفيذ ما يطالبهم به الوالدان عن طريق السؤال عن السبب الذي دفعهما لمطالبتهم بهذا الشيء.

ففي مثل هذه الحالات التي يسأل فيها ابنك عن السبب، يمكنك أن ترد قائلًا: «السبب هو أنني أريدك أن تفعل ذلك؛ لذا عليك أن تفعله الآن».

محاولة الأبناء تهدئة الوالدين وتغيير رأيهما

قد يحاول بعض الأبناء التهرب من تنفيذ ما يأمرهم به والدهم، فنجدهم يقولون، علىٰ سبيل المثال: «أنت منفعل للغاية، حاول أن تهدأ قليلًا». وذلك في محاولة منهم لتغيير رأينا في الموضوع والموافقة علىٰ وجهة نظرهم.

في هذه الحالة، قد تكون الإجابة كالتالي: «في بعض الأحيان، قد نحتاج إلىٰ أن نكون منفعلين؛ لذا نفِّذ ما أقوله لك».

مستودع الحب
الاحتياج للشعور بالحب

يتوق الأولاد أن يعرفوا أنهم محبوبون محبة غير مشروطة، سواء كانوا متميزين في بعض الألعاب الرياضية أو غير متميزين. سواء حصلوا علىٰ ميداليات التفوق أو لا، يحتاجون أن يشعروا أنهم مقبولون ومقدّرون. هناك فراغ داخل أولادنا -خزّان المشاعر- يتوقوا لأن يكون ممتلئًا بالحب.

سلوكهم هو تعبير عن مقياس الحب الذي يشعرون به. عندما يكون لديَّ طفل صغير يميل للبكاء، العويل، الخطف، نوبات الغضب، أذىٰ أطفال آخرين، هذا يعطي احتمال أن يكون مستوىٰ الحب في الخزان الخاص به منخفض، يحتاج الخزان أن يمتلئ.

في المراهقين، تصبح الأعراض أكثر خطورة عندما ينخفض مقياس الحب. عندما يفكر المراهق ويقول «لا يوجد أحد يحبني، لا يوجد أحد يقبلني»، هذا يجعله شخص غير اجتماعي ومتمرد.

كوالدين، قد نشعر بالقلق عندما ندرك أن أبنائنا يفكرون بهذه الطريقة. بالتأكيد نحن نحبهم. فلا يوجد ما يشغل تفكيرنا أكثر منهم. لقد قدمنا تضحيات كبيرة من أجلهم. لقد تكلفنا الآلاف. إذًا ما هي المشكلة؟ الأمر الأساسي أن الكثير منّا لا يعرف أن يسدد احتياجات أبنائنا العاطفية بطريقة تجعلهم يشعرون بمحبتنا العميقة لهم. قد نظن أنه ما دمنا نحب أبنائنا وعبّرنا عنها بكلمة «أحبك»

فإنهم قد أدركوا ذلك تلقائيًا، وأن هذا يكفي لتعبئة مستودع الحب داخلهم، لكن أولادنا لا يحتاجون لأن يُحَبّوا فقط بل أن يشعروا بتلك المحبة بشكل ملموس، ليس فقط أن يكونوا مقبولين، لكن أن يشعروا بأنهم مقبولون.

يقدم توم مارشال في كتابه «العلاقات الصحيحة»، انطباعه من خلال الحديث لمدة سنوات مع الناس عن الصعوبات في تكوين علاقات خاصة: لم أستطع أن أحصر عدد الأشخاص الذين عندما يتذكرون طفولتهم يقولون بحزن: «**أعتقد أن والديّ كانا يحبانني بطريقتهما الخاصة، لكني لم أشعر بتلك المحبة**».

كيف يمكننا أن نتأكد من شعور الأولاد بأنهم محبوبون في عقولهم وفي قلوبهم؟ قد نشعر أحيانًا أننا لا نحبهم، قد نكون مجهدين، متضايقين، أو فقدنا القدرة علىٰ التحمل، أو في حالة مزاجية سيئة أو نكون ناقدين. علىٰ الجانب الآخر، فهم يضايقوننا، أو قد يكونون وقحين، غير ممتنين، أنانيين، كسولين، أو أنهم يضغطون علينا بشدة.

الحب تصرف إرادي، غير مرتبط بدرجة حرارة القلب. الحب يشمل تصرفات، فهو يحتاج إلىٰ قرار، أننا سنتصرف بمحبة، خاصة عندما نشعر أننا لا نستطيع أن نقدم محبة.

الأطفال المتأكدون من محبة والديهم يتمتعون بمزايا عديدة منها:

- يشعرون بأمان داخلي.
- متأهلون للتعامل مع تقلبات الحياة.
- لديهم قدرة أفضل علىٰ إقامة علاقات صداقة؛ لأنهم يتمتعون بثقة للتواصل مع الآخرين والثقة فيهم.
- يتمتعون بالثقة في النفس تجعلهم يشاركون الآخرين بانفتاح.
- يستطيعون أن يكون لديهم موقف مختلف عن الجماعة لو اقتضىٰ الأمر.
- يستطيعون أن يؤثروا في الآخرين بدلًا من أن يتأثروا بهم.

إذًا، كيف يمكننا أن نفعل ذلك؟

اكتشف لغات الحب

نشعر بالدين لجاري تشابمان من أجل الفهم والاستبصار من خلال كتابه لغات الحب الخمسة. لقد اكتشفنا وأدركنا كيف يشعر الناس بأنهم محبوبون. لقد أظهر أن هناك طرق مختلفة نستطيع أن نعبر بها عن محبتنا للآخرين، وأن كل منّا يكون أكثر تجاوبًا مع واحدة أو اثنين من «لغات الحب» عن باقي اللغات.

خمسة طرق لإظهار الحب:

١- الكلمات:

يمكن لكلماتنا أن تعبر عن المحبة بقوة. من خلال كلمات المدح: «رائع! أنا فخور جدًا بك». أو كلمات الإطراء: «تبدو رائع الجمال» أو «أشعر باهتمامك يا حبيبي). أو كلمات الود والحب: «لقد أحببتك كل يوم من أيام حياتك». أو كلمات التشجيع: «أنا متأكد أنك تستطيع أن تفعل ذلك الأمر».

٢- الوقت:

عندما نكرّس جزء من وقتنا الثمين لنقضيه مع شخص آخر، نعبر عن قيمته بالنسبة لنا. عندما نركز اهتمامنا علىٰ الآخر، عندما نفعل شيئًا معًا، أو نصغي لما يقول أو نتابع ما يفعل، فنحن نعبر له عن أنه شخص خاص بالنسبة لنا.

٣- التلامس:

التلامس الجسدي يعبر عن متعتنا بالوجود بالقرب من ذلك الشخص. التلامس قد يعبر عن الترحيب، الدعم، الاهتمام، المساندة والأمان، كل هذه المعاني معًا تصل للآخر من خلال تلامس بسيط.

٤- الهدايا:

الهدية هي تعبير ملموس عن محبتنا للآخر. فهي تظهر لمتلقي الهدية أنه موضع تفكيرنا عندما كنا نختار الهدية، كما أنها ستذكره بمحبتنا في كل مرة يرىٰ أو يستخدم الهدية.

٥- الخدمات:

عندما نفعل شيئًا من أجل الآخر، عندما نقدم له مساعدة، نحن نعبر عن محبتنا من خلال تسديد احتياجاته.

يصف جاري تشابمان هذه الطرق الخمسة لإظهار الحب «بلغات الحب». بالنسبة لكل واحد منا، هناك طريقة تلمس أعماقنا وتملأ مستودعنا العاطفي. فنحن نفهم هذه الطريقة المفضلة ونتجاوب معها بتلقائية، تمامًا كما نفهم اللغة الأصلية لبلادنا. بعض الناس يجيدون التحدث بلغتين. بنفس الطريقة، نستطيع أن ندرك أننا محبوبون من خلال أكثر من طريقة.

عندما يدرك الأزواج حقيقة أن هناك طرقًا مختلفة للتعبير عن الحب فهم يكتشفون قيمة لا تقدر بثمن، قد تشعر الزوجة بالحب عندما تقضي وقتًا مع الزوج بشكل خاص في حين قد يشعر الزوج بحب زوجته عندما تقول له كلمات مشجعة .. فهم هذه الاختلافات يساعد علىٰ تجنب جرح الواحد للآخر بدون قصد، كما تمكنهم من إظهار محبة الواحد للآخر بطرق فعالة.

إدراك علامات الخزّان الفارغ:

إذا أردنا ملء الخزّان العاطفي لأبنائنا، علينا أن نحدد أولًا لغة الحب الأولىٰ التي يفضلونها.

عندما ترىٰ عنادًا من الطفل جرب أن تتعامل معه بطريقة مختلفة، أن تجلس معه بشكل منفصل وتعطيه وقتًا مركزًا خاصًا به أو تشجعه ببعض الكلمات، وسترىٰ التأثير الصادم لما تفعل، لقد امتلأ مستودعه العاطفي بالكامل.

تعلّم استخدام كل اللغات:

بالطبع، كل منّا يظهر محبته للآخرين بالطريقة التي يفضلها في التعبير عن الحب له. قد نعانق الآخرين كثيرًا، وذلك لأن التلامس الجسدي يشعرنا بمحبة الآخرين لنا. قد نكون رائعين في تقديم الهدايا، وذلك لأن الهدايا تعني لنا الكثير.

أو قد نجد أنفسنا نشجع الآخرين بتلقائية وذلك لأن كلمات التشجيع هي التي تعطينا الدفعة لنواصل حياتنا يومًا بعد الآخر. من السهل أن تكون خبيرًا في تقديم لغة المحبة الخاصة بك للآخرين، لكن أولادنا قد يكونون مختلفين عنّا.

قبل أن نركز علىٰ كل لغة من لغات المحبة، من المهم أن ندرك قيمة كل لغات المحبة لكل طفل:

- يحتاج كل الأبناء أن يسمعوا كلمات إيجابية مشجعة من والديهم.
- كما أن كل الأبناء يشعرون بالانتعاش عندما يقضي معهم والديهم وقتًا خاصًا، إن ذلك يُراكم مقدارًا كبيرًا من الوقت يُقدَّر باستمرار علىٰ مدىٰ السنين.
- يتوق الأبناء للهدايا من الأم والأب في أعياد ميلادهم، تقديرًا لإنجازاتهم أو للتدعيم في الأوقات الصعبة.
- كل الأطفال يحتاجون لقدر كبير من الود والحب -العناق، القبلات، واللمسات الحانية- يمكنك أن تقدم هذا بكثرة في طفولتهم المبكرة، لكن عندما يكبرون يكون هذا في أوقات وأماكن مناسبة.
- كذلك، كل الأولاد يشعرون بأنهم محبوبون عندما يدركون أن والديهم مستعدين لمساعدتهم وخدمتهم بطرق عملية، مثل: إعداد الطعام، غسل الملابس، التوصيل للمدرسة، التوصيل للحفلات، إنفاق الكثير من الجهد لإسعادهم.

قراءة وفهم كل طفل:

إدراك اللغة الأولىٰ المفضلة لكل طفل ليست بالأمر السهل، لكننا نستطيع أن نكتشف ذلك عندما يبلغون السابعة من عمرهم. في الواقع، هناك اختلاف بين رد فعل كل طفل في نفس الأسرة، لكن هناك اختلافًا أيضًا في رد فعل كل طفل في كل مرحلة من مراحل نموه.

كن صادقًا:

يستطيع الأطفال أن يميزوا محاولات الوالدين غير الصادقة لإظهار المحبة. فنحن لا نستطيع أن نستخدم لغات المحبة كأسلوب لمحاولة التعويض عن تقصيرنا

مع أبنائنا. لذلك، شراء الكثير من الهدايا لهم؛ لأننا غير متاحين، أو إعطائهم الكثير من الأحضان والقبلات بسبب عصبيتنا الزائدة، لن يجدي. لغات المحبة يجب أن تكون تعبيرًا أصيلًا عن محبتنا، وليست محاولة للتعويض عن تقصيرنا.

كن قدوة لأبنائك:

يتعلم الأولاد الحب من خلال المحاكاة، مثلما يتعلمون كل شيء آخر في الحياة؛ لذلك عندما فقد فيرجس -الذي يبلغ من العمر ثلاث سنوات- لعبته، قال له أخوه -الذي يبلغ من العمر خمس سنوات-: «سأساعدك حتىٰ تجدها»، ذلك لأنه رأىٰ والدته تتصرف بهذه الطريقة. عندما كانت أيلي، التي تبلغ من العمر ثلاثة عشر سنة، تبكي، احتضنتها أختها الأكبر التي تبلغ من العمر ستة عشر سنة، لأن هكذا كان يتصرف الوالدان عندما كانت تشعر بالحزن والضيق. من خلال القدوة، يتعلم أبنائنا التعبير عن المحبة.

قد يرىٰ البعض أنهم في مرحلة نموهم لم يختبروا أيًا من لغات المحبة، وبالتالي يشعرون بصعوبة في إظهار المحبة لأنهم لم يختبروا ذلك. لكن، الخبر السار أننا نستطيع أن نتعلم، تمامًا كما نتعلم لغة أجنبية. هذا يحتاج إلىٰ تصميم، مجهود وتدريب حتىٰ يصبح الأمر عاديًا بل ونصبح بارعين في التعبير عن المحبة بهذه الطريقة.

يشعر الكثير من الوالدين أنهم في احتياج للحب، وهنا تأتي أهمية العلاقات بيننا كبالغين، وخاصة لتساعدنا في تربية أبنائنا. العطاء المتبادل للحب بيننا كوالدين يساعدنا علىٰ تسديد ذلك الاحتياج الواحد للآخر، كما أنه يساعدنا علىٰ تقديم القدوة لأبنائنا. عندما نكتشف اللغة التي يفضلها الشريك ونعبر له بهذه اللغة، نصبح قدوة حسنة لأبنائنا في علاقاتهم الحالية والمستقبلة.

مارس لغات الحب بطريقة عملية:

كان مفهوم لغات الحب بمثابة ثورة بالنسبة لنا، وأثبت أنه وسيلة لا تقدّر بثمن في مجال تربية الأطفال. أحيانًا، عندما نراجع لغات المحبة، نفكر في

طريقة جديدة للتعبير عن المحبة بطريقة عملية أحيانًا، عندما بدأنا في ممارسة لغات المحبة بطريقة عملية، رأينا الفرق في كل من أبنائنا وفي عائلتنا ككل.

الخلاصة:

يمكننا أن نلاحظ الفرق الذي يمكن أن يحدث عند ممارسة الوالدين للغات المحبة المفضلة للطفل بطريقة عملية، فإن تغييرًا صغيرًا في حياة الأسرة مثل تحضير الطعام المفضل للطفل كاهتمام عملي به قبل ذهابه للمدرسة يمكن أن يجعل الطفل أكثر حماسًا تجاه الذهاب إلىٰ المدرسة ويوطد العلاقة بين الأهل والأطفال.

قدم جاري تشابمان وروس كامبل مؤلفي كتاب «لغات الحب الخمسة للأطفال» مثلًا للفرق الذي يمكن أن يحدث عند ممارسة الوالدين للغات المحبة المفضلة للطفل بطريقة عملية:

طفلة تبلغ من العمر تسع سنوات. بعدما تعلمت والدتها عن لغات المحبة الخمسة، أجرت بعض التغييرات في نظام حياتهم اليومي. قالت لنا الأم: «لا أستطيع أن أصدق التغيير الذي حدث في حياتها. كانت فترة الصباح في بيتنا مضطربة، كان زوجي يغادر البيت لعمله في السابعة، كان أتوبيس المدرسة يمر علينا ٣٠: ٧، وأنا أذهب لعملي في ٥٠: ٧. كان كل منّا مسئولًا عن استعداده الشخصي في هذه الفترة، ولم يكن بيننا أي نوع من التواصل سوىٰ أن نحيي الواحد الآخر قبل مغادرة البيت». سألت الأم ليا آن، وهي تدرك أن لغة المحبة الأولىٰ لليا هي تقديم الخدمات: «إذا أردت أن أعمل لك شيئًا واحدًا في الصباح يسهّل عليك يومك ويجعلك أكثر سعادة، ماذا تختارين؟» قالت ليا: «أعظم شيء يمكن أن تعمليه هو إعداد طعام الإفطار لي. أشعر بالارتباك في تحضير الوعاء، الحبوب، اللبن، الملعقة والموز. إذا أمكنك أن تضعي لي هذه الأشياء علىٰ المائدة لأجلس وأتناول الإفطار مباشرة، سيكون هذا رائعًا». تعجبت والدة ليا آن لطلبها، لكنها وافقت. في الصباح التالي، كان طعام الإفطار في انتظار ليا:

«استطعت أن أرصد الفرق في اتجاه ليا في فترة الصباح. كانت تشكرني في معظم الأيام. عندما غادرت البيت إلىٰ المدرسة، كان مزاجها أفضل. بعد ثلاثة أيام، بدأت تقديم خدمة أخرىٰ لها في فترة بعد الظهر، وعندما رجعت من المدرسة . . .».

«كل هذا بدأ منذ حوالي أربعة أشهر. الاختلاف الأكبر الذي ألاحظه أن تعليقاتها أصبحت أكثر إيجابية عندما نتحدث عن المدرسة. يبدو لي أنها تقضي وقتًا أفضل وأنها أكثر حماسًا من قبل. أيضًا، أشعر بأن علاقتنا توطدت».

بالنسبة للمراهقين، إدراك لغة المحبة الخاصة بكل منهم له تأثير كبير، وذلك من خلال اكتشاف أحد الوالدين لتلك الحقيقة.

يمكن لمراهقة تبلغ من العمر ثلاثة عشر سنة، أن يكون التلامس الجسدي هو اللغة الأولىٰ لها. فهذا يعني حصولها علىٰ الاهتمام الكامل، أما بالنسبة لأخرىٰ فقد تكون عبارة عن إعداد وجبة شهية لها . .

توقَّف وتأمَّل

- ما هي لغة المحبة الخاصة بأولادك؟ إذا كانوا كبارًا، تستطيع أن تسألهم عن الوقت الذي يشعرون فيه بالحب أكثر من أي وقت آخر. اطلب منهم أن يكونوا محددين، عن متىٰ، أين وما الذي فعلته لهم جعلهم يشعرون بمحبتك لهم.

- ما هي لغة المحبة التي تجد أنها الأسهل في استخدامها؟

- ما هي اللغة الأصعب؟

- هل تعرف لغة المحبة الأولىٰ لشريك حياتك؟ هل تعبر له/ لها عن محبتك بأكثر طريقة فعالة؟

- إذا كنت واحدًا ممن يربون أولادهم بمفردهم، كيف يمكنك أن تغذي علاقات نفسية مشبعة أخرىٰ، مع أصدقاء أو أفراد من العائلة.

الكلمات كلغة حب

الطريقة التي نتحدث بها لأبنائنا قد تصبح عادة إما جيدة أو سيئة. قد نُركِّز بسهولة علىٰ فشل أبنائنا، أو علىٰ تصرفاتهم المثيرة أو المزعجة. ونستمر في هذا لاتجاه، بدلًا من التركيز علىٰ تميُّزهم ونقاط القوة لديهم. في الواقع، قد ينبع هذا الاتجاه، بدلًا من التركيز علىٰ تميُّزهم ونقاط القوة لديهم. في الواقع، قد ينبع هذا النقد من مشكلاتنا الشخصية، مما يجري داخلنا. فنحن نشعر بعدم الكفاءة. نحن نتوق إلىٰ أن ينبهر الآخرون بأبنائنا. نحن نعاني من الضغوط. لكن، إذا تحدثنا فقط بكلمات سلبية وناقدة، سيتأصل فيهم شعورهم بعدم الأمان.

قالت أُمٌّ لطفلين دون الخامسة: الساعة التي تسبق النوم هي أصعب وقت لأحتفظ باتجاهي الإيجابي. فالبيت يبدو وكأنه ساحة قتال؛ الأطفال متعبون وسريعو الغضب، المسئوليات تبدو وكأن لا نهاية لها، أشعر وكأنني حُطامٌ، من السهل أن أكون حادة وأقول: «لماذا لا تخلعون ملابسكم أسرع؟» أو «كفىٰ من حالة الفوضىٰ لا أمل فيكم»، وتعليقات أخرىٰ مشابهة. أشعر بالندم عندما أتذكَّرها وخاصة عندما يهدئون ويخلدون للنوم الهادئ. لقد استغرق الأمر منِّي سنتين حتىٰ أدركت أنني لو بدأت فترة الإعداد للنوم قبل ذلك بنصف ساعة، كان الأمر سيمر بأكثر سهولة وبأقل نقد.

كل تعليق ناقد من الآباء للأبناء، يحتاج الطفل في مقابلة إلىٰ خمسة تعليقات إيجابية. سنقدم أربعة طرق نستطيع أن نستخدم فيها الكلام بطريقة إيجابية، وذلك للاحتفاظ بخزَّان الحب الخاص بأبنائنا ممتلئًا ولتأكيد محبتنا لهم.

١- كلمات الود والحب:

التعبير عن محبتنا

كلمة «أحبك» لها تأثير قوي، إن عدم سماع كلمات الحب من الوالدين أو أي كلمات تعبر عن المحبة تجاه الأولاد في فترة الطفولة؛ يجعلهم يشعرون بالوحدة وعدم الأمان، وربما يكبر هذا الطفل وهو ما زال ينتظر أن يسمع هذه الكلمة.

يحتاج الوالدان أن يعبِّروا باستمرار عن محبتهم منذ الشهور الأولىٰ في حياة أبنائهم، ويستمروا في ذلك طول الوقت حتىٰ مرحلة المراهقة. كلمة «أحبك»، قد تكون من الطقوس الخاصة بفترة ما قبل النوم في فترة الطفولة، أو قد تكون آخر كلمة يقولها الوالدين للأبناء قبل ذهابهم للمدرسة. قد يمكن إرسالها من خلال رسالة عبر الهاتف المحمول، أو قد تُكتب لهم في ورقة؛ ليستطيع الطفل أن يعيد قراءتها مرة ومرات.

يتوق المراهق لسماع كلمة «أحبك» أكثر مما يتخيل الوالدان. يُحاصَر المراهق بعدة أسئلة تخص هويته وقيمته. فصورته الذاتية تهتز بسبب المقارنات بينه وبين أصدقائه وأخوته. استماعه لكلمة «أحبك» يمنحه الشعور بالأمان والقيمة الذي يحتاجه لعبور تلك المرحلة.

عبارات مثل: «أحب أن أقضي الوقت معك»، «أحب أن ألعب معك»، «أستمتع بالحديث معك»، «أحب أن أشاهدك وأنت ترسم/ تلعب الهوكي/ تلعب مع أخيك الصغير»، «أنت رائع»، «دمك خفيف»، «الوجود معك مبهج»، يجب أن تكون جزءًا أساسيًا ومنتظمًا في أحاديثنا للتعبير عن محبتنا.

التكلم بما هو أفضل لأولادنا:

من المهم أن نقول كلمات الود والمحبة لمصلحة أولادنا، وليس لمصلحتنا الشخصية، وإلا تحولت إلىٰ نوع من التحايل. فعبارة «أحبك، فهل تحبني؟» تسدد الاحتياجات النفسية للوالد أكثر من تسديدها لاحتياجات الطفل. قال لنا صديق:

«أنا أعلم أن والدي كان يحبني، لكنه لم يكن يقل لي كلمة «أحبك» إلا عندما كنت أسانده في أزمة. شعرتُ بأن محبته مشروطة: كلما زادت أعمالي، كلما شعرت بتقديره لي».

تعلَّم أن تعبِّر عن محبتك:

يجد بعض الوالدين صعوبة في التعبير عن محبتهم من خلال الكلمات، خاصة لو أنهم لم يسمعوا كلمات ود ومحبة أثناء طفولتهم في عائلاتهم. كسر حاجز الصمت هو أصعب جزء. عندما نعتاد أن نستمع لأنفسنا ونحن نتكلم كلمات الود، سيصبح الأمر أكثر سهولة.

٢- كلمات التعزية والتشجيع:

عندما سألنا شاب يبلغ من العمر سبعة عشر سنة كيف كان يعرف أن والديه يحبانه، قال: «قالا لي: إنهما يحبانني، لأنهما سمحا لي بالنوم في غرفتيهما عندما كنت أشعر بالخوف، وكانا يشجعانني. أتذكَّر كلمات والدي وهو يقول «لا بأس». عندما كنت أبكي أو أتعرض لكابوس أثناء النوم».

هناك أوقات في حياة أبنائنا يشعرون فيها بالخوف، القلق، الارتباك أو لا يفهمون ما يحدث لهم. في هذه الأوقات، تكون كلماتنا مصدرًا للاطمئنان والراحة، ما نقوله يلتصق ويبقىٰ في ذاكرتهم ويساعدهم في سنوات تالية عندما يشعرون بالوحدة أو بالقلق.

٣- كلمات المدح:

استغل الفرص

إن القانون الذهبي هو: «**امسك بطفلك الذي لديه نوازع عدوانية وهو يعمل شيئًا جيدًا وامدحه عليه**». قال صديق لنا يعمل في مجال تدريس الأطفال في المرحلة الابتدائية: «أؤكد القول الذي يتفق عليه كل مدرسي الأطفال في المرحلة الابتدائية، إن المدح هو الاستراتيجية المؤكدة التي تستطيع من خلالها التحكم في

سلوك التلاميذ وتشجيعهم علىٰ العمل الدؤوب في فصل يحتوي علىٰ ثلاثين تلميذًا».

في عائلة تشمل أكثر من طفل، تقديم كلمات المدح لطفل يجيد التصرف، أفضل بكثير من توبيخ طفل يُسيء التصرف، كأسلوب للتشجيع علىٰ التصرف الجيِّد، خاصة إذا كان الهدف من التصرف السيء جذب الانتباه.

اختيار كلمات المدح بعناية يوطد العلاقة بين الطفل والوالد. لدينا أصدقاء لهم ابنان يحبان كرة القدم بجنون. حيث إن الأب كان يمارس لعب كرة القدم، لذلك فهو يتابع المباريات التي يشارك فيها ابناه بشغف. إذا خسر أحدهما في مباراة، ورجع إلىٰ البيت محبطًا، يمدحه والده علىٰ لعبه المميز لمدة خمس دقائق في الشوط الثاني، فيبدأ مزاج الولد يتغير، ويستمر الحديث بينهما ما بين عشر دقائق إلىٰ ساعة يُحلِّلون المباراة معًا.

جدير بنا أن نمدح أبناءنا بالتساوي. صديق لنا، لديه أخ أكبر، كان هذا الأخ الأكبر يحصل علىٰ ٨٠٪ من مدح والديه مما كان له أثرًا موجعًا علىٰ نفس صديقنا.

امدح شخصية الطفل:

تضع ثقافة مجتمعاتنا مقياسًا للشهرة يرتبط بالمظهر، السمعة أو الدخل؛ لذلك يجب أن ننتبه للصفات الإيجابية في شخصية كل طفل، من خلال هذا، نحن نؤكد علىٰ القيم التي نهتم بها. قد نمدحهم علىٰ كرمهم في مشاركة ممتلكاتهم، اللعب بلطف مع صديق، الاهتمام بأخ أو أخت، أو لقدرتهم علىٰ التكيف في موقف صعب، لاحظت إحدىٰ الأمهات قدرة ابنها الذي يبلغ من العمر ست سنوات علىٰ مصادقة أي طفل وحيد في ساحة اللعب، شجَّعته ثم سألته لماذا يتصرف هكذا. أجابها: «هم يحتاجون لمساعدتي». فمديح الأم عزَّز لُطفه تجاه الآخرين، فأبناؤنا لا يتوقون إلىٰ كلمات المدح فحسب، لكنهم أيضًا يتعلَّمون أن يكونوا مشجعين لآخرين.

امدح الإنجازات:

يحب أن يكون هدفنا مدح أبنائنا أكثر من انتقادهم. قال لنا أحد الآباء: «في أثناء توصيل ابنتي الكبرىٰ يوميًا إلىٰ المدرسة، أحاول أن أقول لها شيئًا تتمَّيز به». لكن، ماذا لو أن أولادنا غير متميزين في أي مجال؟ فهم ليسوا رياضيين، يصارعون مع واجباتهم المدرسية، ليس لديهم موهبة موسيقية أو فنية. في هذه الحالة، هم يحتاجون لكلمات المدح أكثر، لأنهم في الأغلب لا يسمعون لأي كلمات مدح. هذا لا يعني أن نُقدم لهم كلمات مدح غير صادقة، فهذا سيجعل أولادنا لا يصدقون كلمات المدح التي نقولها لهم؛ لذا يجب أن نكون صادقين في مدحنا لهم.

يجب أن نُركِّز علىٰ تلك الإنجازات التي لن يلاحظها أحد، بالنسبة للصغار قد نمدحهم علىٰ قدرتهم علىٰ ارتداء ملابسهم بدون مساعدة: «أنت ماهر يا خالد لأنك استطعت أن تلبس قميصك». حتىٰ لو لم يستطع أن يلبس باقي ملابسه بمفرده.

يمكننا أن نشجع الطفل ونحن نراقبه وهو يكتب حروف اسمه: «لقد كتبت هذه الحروف بعناية». حتىٰ لو كان متأخرًا عن أقرانه بعدة شهور، يمكننا أن نمدحهم علىٰ غسيل أسنانهم أو ترتيب غرفتهم، حتىٰ لو كان عمل ذلك بناءً علىٰ طلب منَّا. يمكننا أن نقول: «يا له من كرم أن تشارك لعبتك الجديدة مع يحيىٰ».

الطفل أكبر سنًا، يمكننا أن نقول: «أحسنت! أنت مثابر في الرياضيات». حتىٰ لو كان مُقصِّرًا في باقي المواد. «أشكرك لأنك لم تغلق الباب بعنف عندما خرجت في الصباح»، خاصة إذا كنا تحدثنا معهم عن هذا الأمر في اليوم السابق. «كنت معينًا رائعًا في وقت الغداء اليوم». «أشكرك لأنك جلست وتحدثت مع «جدّو» - فهو سيتمتع بحق بالحديث معك». «شكرك علىٰ مساعدتك في تنظيف الحديقة». أو، كجزءٍ من حديثٍ أثناء تناول الطعام: «هذا الكيك لذيذ»، إذا كانت ابنتك قد أعدَّته.

تلك المحاولات للتشجيع قد تبدو في أول الأمر مفتعلة وغير صادقة، لكن عندما نمارس مدح أبنائنا ستصبح أكثر طبيعية.

٤- كلمات الدعم والقبول:

التعبير عن فخرنا بهم

قد يتعرض أبناؤنا للإغاظة، للاستغلال، أو قد يكونوا في المركز الأخير في الفصل. قد يواجهون إحباطات وأحيانًا قد يتساءلون إذا كانت لهم قيمة لدىٰ أي شخص. كوالدين، نحن أفضل من يستطيع أن يقنعهم أن لديهم طاقات كامنة وأن لديهم قدرة خاصة علىٰ المشاركة بصورة إيجابية.

بعض منّا لديه طموحات عالية نحو أبنائه، نحن مصمِّمون أن نساعدهم ليتغلبوا علىٰ عيوبهم ويُحسنوا من أدائهم.

النتيجة أننا نركز علىٰ نقاط ضعفهم أكثر من تركيزنا علىٰ نقاط القوة لديهم.

هذا يعتبر قصر نظر منَّا، الأطفال الواثقون في محبة والديهم، لديهم أساس متين يستطيعون أن يواجهوا به المستقبل.

تحدَّث في مسامعهم:

التحدَّث عن أولادنا أمامهم سيؤثر علىٰ طريقة تفكيرهم في أنفسهم. «إنها مثل كابوس فظيع!». «أشعر بالملل في وجودي معه في البيت». «إنها عنيدة جدًا!» «إنه يضغط عليّ بشدة!» «سأخبرك بما فعل بالأمس . . .».

لقد سمعنا آباءً يتحدثون بطريقة مُهينة في مسامع أبنائهم. فقد نسوا أن أبناءهم يحتفظون بكل كلمة يسمعونها. قد لا يُظهر الطفل أي رد فعل خارجي، خاصة إذا كان صغيرًا، لكنه سيحتفظ بكل كلمة يسمعها. علىٰ الجانب الآخر، عندما يستمع الطفل لحديث الوالد مع الجد أو مع الأب الروحي، عن لطفه وتعاطفه، يجعله يشعر بأنه مقدّر.

قد نمتنع عن مدح أبنائنا ظنًا منًا أن هذا سيفسدهم، لكن الأولاد لا يُفسدون بكلمات المدح، بل من خلال عدم التأديب ومن خلال السماح لهم بعمل ما يروق لهم.

الدعم والقبول لملامحهم وهيئتهم:

قبول ملامح وهيئة أبنائنا منذ ولادتهم يساعدهم علىٰ التوقف عن المقارنة بالآخرين، خاصة أثناء مرحلة المراهقة. قالت لنا إحدىٰ السيدات عن والدتها التي كانت كلما مشَّطت لها شعرها أحمر اللون تقول لها: «أنت تمتلكين شعرًا جميلًا! يا له من شعرٍ جميل!». برغم اختلافها الشديد عن باقي البنات، إلَّا أنها لم تشك أبدًا في أن شعرها كان نقطة تميز لها.

في قبولنا لشكلهم، نحن نساعدهم أن يفرّقوا بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره؛ لذا نستطيع أن نشجعهم أن يغسلوا شعرهم، يلتزموا بنظام غذائي ليحتفظوا بقوام رشيق، نُدعِّم أهمية ممارسة الرياضة، مع إدراكنا بأن كل طفل له بنية مختلفة وأننا لا نتوقع أن يكونوا مثاليِّين. هدفنا أن نساعدهم ليكونوا في أفضل صورة، وأن تكون لديهم ثقة في أنفسهم ويقبلوا شكلهم. (بالتأكيد تعريفهم للأفضل يختلف عن تعريفنا، خاصة في مرحلة المراهقة).

في مجتمع تسيطر عليه فكرة الشكل والهيئة، التركيز الكثير علىٰ مظهرهم لن يفيدهم. هدفنا أن نؤكد لهم محبتنا لذواتهم، بكل ما يمتلكون من صفات تميز كل منهم. بالتأكيد يريد الوالدون أن يساعدوا أبناءهم الذين يعانون من زيادة كبيرة في الوزن، أو يعانون من حب الشباب، لكن في نفس الوقت، يجب أن نؤكد لأبنائنا أننا نحبهم في كل الأحوال. هذا يعني أننا يجب أن نكون فخورين بهم حتىٰ وهم في أسوأ أحوالهم، خاصة إذا كانت ملامحهم لا تتماشىٰ مع مقاييس المجتمع للشخص الجذَّاب».

الخلاصة:

كلمات الوِد، والتشجيع، والمدح، والقبول، تُحدث تأثيرًا قويًا في حياة أبنائنا. فهم يحتاجون أن يسمعوا منّا مقدار محبتنا لهم، ليس فقط عندما نكون راضين عنهم. لكن أيضًا عندما لا يتوقعون مثل هذه الكلمات.

التحدث بمثل هذه الكلمات يحتاج منّا أن نتخلص من أنانيتنا. يجب أن نضع جانبًا برامجنا الخاصة، إجهادنا، إحباطنا بسبب الغرف المتسخة، أو إحباطنا بسبب نتائج امتحاناتهم السيئة؛ لنستطيع أن نصرف بعض الوقت في أشياء لطيفة وإيجابية لنقولها لهم. نضغط علىٰ أنفسنا أحيانًا، لكننا سنتعجب لتأثير التشجيع في حياة أبنائنا. التحدث بهذه اللغة من لغات المحبة يملأ المستودع العاطفي لأبنائنا.

توقَّف وتأمَّل
• ابدأ في عد التعليقات الإيجابية والسلبية التي تقولها لأولادك اليوم. هل النسبة علىٰ الأقل ٥ : ١ (الإيجابي بالنسبة للسلبي)؟
• ما هي كلمات المحبة التي تجد أنها الأصعب لتقولها؟
• هل تدرك أن هناك كلمات انتقاد تحتاج أن تُغيِّرها؟
• فكِّر في ثلاث خصائص أو صفات في كل طفل من أبنائك تود أن تُدعِّمه فيها هذا الأسبوع؟

الوقت الخاص كلغة حب

يشعر معظم الوالدين بالانقباض عندما يسمعون تلك العبارة: «هل تأتي للعب معي؟». خاصة لأنها تقال في أسوأ لحظة! وعادة تكون الإجابة بسرعة «ليس الآن!».

في برنامج تليفزيوني حديث، اشترك طفلان في العمل مع مصممين محترفين لتغيير ديكور البيت، بينما قرر الوالدان أن يقيما في فندق خلال هذه الفترة. طلب الطفل من المصمم أن يعمل كرسي يستطيع أن يدور بطريقة أوتوماتيكية ليدير وجه الأب بعيدًا عن التليفزيون، ومن خلال الشباك المطل علىٰ الحديقة، يقذف به علىٰ الحشيش ليلعب كرة القدم! بالتأكيد، كانت الرسالة واضحة.

لا يمكن لأشياء مهما كانت متاحة بوفرة، أن تحل محل قضاء وقت مع الوالدين. قد يطلب منّا أبناؤنا طائرة، دراجة، تليفون محمول أو أحدث جهاز تسجيل، لكن لا يمكن مقارنة أي من هذه الأمور بالحب الذي يشعرون به نتيجة لتقديم أثمن سلعة لهم - هدية الوقت. حاول أن تسأل مجموعة من الأشخاص البالغين ليتذكروا الذكريات السعيدة في فترة الطفولة، معظمهم سيصف شيئًا قاموا بعمله بمفردهم مع أحد الوالدين.

صرّح والد لثلاثة أبناء وقال: «حتىٰ مع قضاء أوقات ممتعة معًا كعائلة، إلا أن أبناءنا يستفيدون بطريقة لا يمكن مقارنتها عندما نقضي أوقاتًا خاصة مع كل منهم. هذه المناسبات ساعدتنا علىٰ «قراءة» كل طفل، الأمر الصعب عندما يكونون معًا».

كلنا ندرك أهمية قضاء وقت مع كل طفل علىٰ حدة، لكننا نحتاج للمساعدة لتنفيذ هذا علىٰ أرض الواقع. كل من حولنا يصرخ بصوت عالٍ طالبًا الاهتمام،

لكن إذا أدركنا التأثير المذهل الناتج عن قضاء وقت خاص مع كل طفل؛ عندئذٍ سيمكننا التغلب علىٰ أي شيء يعوق ذلك.

زوجان لهما طفلان دون العاشرة من عمرهما، أعادا مؤخرًا ترتيب برنامج بيتهما في المساء حتىٰ يستطيع كل طفل أن ينام في وقت منفصل، وذلك ليخلقا وقتًا خاصًا لكل طفل علىٰ حدة. نتيجة لذلك جنيا فوائد كثيرة.

تقديم اهتمام مركّز:

منذ لحظة ولادة أطفالنا، يكون لديهم شوق داخلي أن يكونوا محطَّ اهتمامنا ويستمر هذا الشغف طوال مرحلة نموهم. يقدم لنا الطبيب النفسي روس كامبل شرحًا لسبب هذا الشغف:

الاهتمام المُركَّز هو إعطاء الطفل انتباه كامل وغير مجزَّأ بحيث يتأكد أنه محبوب، وأنه مقدّر للدرجة التي فيها يحصل علىٰ اهتمام والديه الكامل، تقديرهم واحترامهم الثابت له. الخلاصة، الاهتمام المُركَّز يجعل الطفل يشعر أنه أهم إنسان في العالم في أعين والديه.

يصبح الاهتمام الشخصي ذا أهمية خاصة لطفل صغير عندما يولد طفل جديد في العائلة. يلاحظ الطفل الاهتمام اللامتناهي للطفل الرضيع وبالتالي قد يشعر بعدم أمان.

في رحلة نمو أبنائنا، قد تتباعد الفترات التي نقضي فيها أوقاتًا خاصة معهم، لكن يجب أن تكون المدة التي نقضيها معهم أطول. يمكن فعل ذلك عن طريق اصطحاب كل طفل لوحده إلىٰ نشاط يحبه أو التسوق لشيء خاص به وليس التسوق الجماعي مع تركه يختار ما يعجبه.

يستطيع الأطفال أن يُميزوا إذا كنا غير منتبهين لهم أو نفكر في أمور أخرىٰ. الأنشطة التي لها معنىٰ وتأثير خاص هي التي يرىٰ فيها أولادنا اهتمامنا الكامل، قد نحتاج لاتفاق مسبق مع الطفل لممارسة نوع النشاط الذي يُفضله، سواء كان هذا في نزهة أو في اللعب معهم في البيت.

اقتراحات لأنشطة لشخصين معًا	
• قيادة الدراجات.	• التدريب على إلقاء الكرة والإمساك بها.
• قضاء وقت في مخيّم.	• الذهاب إلىٰ كافيه مفضّل لهم.
• مشاهدة حدث رياضي.	• الذهاب للتسوق في المحلات التي يحبونها.
• الصلاة معهم.	• لعب ما يريدونه داخل المنزل.
• السباحة.	• الجلوس معهم علىٰ سريرهم لمناقشة ما حدث خلال اليوم.
• الخروج لتناول وجبة الإفطار معًا.	• الطبخ معًا.
• رسم صورة.	• قراءة قصة لهم.
• اللعب بالصلصال أو تكوين لعبة معًا.	• اللعب خارج المنزل.

اخلق أحاديث:

الوقت الخاص الذي تقضيه مع طفل يخلق فرصًا طبيعية للتواصل. قال أحد الآباء: «ابني البالغ من العمر أربع عشرة سنة، لا يتحدث إلَّا قليلًا جدًا. لكن، إذا أوصلته بالسيارة لمباراة لكرة القدم وشاهدته أثناء اللعب، يكون لنا أفضل حديث في طريق العودة في السيارة. للأمانة، هذا ليس أفضل اختيار بالنسبة لي لأقضي فيه يوم العطلة، لكن الأمر يستحق أن أختار هذا الاختيار».

يجب ألا نتجنّب هذا متعلّلين بأن الأحاديث قد تحوي خلافاتٍ. فرحلة للتسوق قد تُظهر الذوق المختلف في الملابس، وجهات النظر المختلفة في ألوان الشعر المختلفة، استغل الفرصة لتتناقش وتكتشف آراءهم. هذه فرص ثمينة للتحدث عن تأثير الأصدقاء، المدرسة، طريقة اللبس بالإضافة لإظهار رغبتنا في إعطائهم قدرًا من الحرية. الخروج مع الطفل بمفرده لتناول وجبة يعتبر طريقة جيدة لقضاء وقت خاص في التواصل معه.

قد نخاف ألا نجد موضوعات كافية للحديث؛ لذلك فكِّر مسبقًا في أسئلة تحتاج لإجابة أكثر من مجرد كلمة «نعم»، مثل: «ما نوع الإجازة الأكثر متعة بالنسبة لك؟» أو «إذا كنت تستطيع أن تختار أن تكون شخصًا معينًا، وتذهب لأي مكان، أو تعمل أي شيء، ماذا تختار؟».

بعض الأولاد أكثر سهولة في الحديث معهم من أطفال آخرين. كن علىٰ علم بالمواضيع التي تشغلهم، لأنها تساعدك في خلق حديث معهم بأكثر سهولة وتلقائية. مشاهدة البرامج المفضلة لديهم معًا سيخلق حديثًا حيًا بينك وبينهم.

قال أحد الآباء: «عندما أكون غير جالس أمام التليفزيون، يصيح ابني مناديًا عليّ لأذهب بسرعة. هو يحب أن يتناقش معي عن أفضل المؤدِّين، كما أنه يحب أن يختلف معي في وجهات النظر. أنا مشغول دائمًا بأشياء أخرىٰ يجب أن أعملها، لكنها فرصة رائعة لنكون معًا ونضحك معًا».

أحيانًا يشارك الأب بما يهم ابنه، وتشارك الأم بما يهم ابنتها. لكن الأطفال يستفيدون أيضًا بشدة من اهتمام الوالد من الجنس الآخر.

استخدم التواصل البصري:

واحد من أهم فوائد قضاء وقت خاص مع أبنائنا هو إعطاؤنا الفرصة للتواصل البصري معهم. النظر المباشر في عيني الآخر يعطي مؤشرًا لاهتمامنا الخاص به ويساعد علىٰ بداية تواصل عميق معه. التواصل البصري وسيلة لتدفق الحب منَّا نحو أبنائنا. فتعبيراتنا لها نفس أهمية كلماتنا.

قد نستخدم التواصل البصري مع أطفالنا فقط عندما نفقد السيطرة عليهم أو عندما نريد توجيه ملاحظات لهم، ولكن في الحقيقة تكمن أهمية التواصل البصري في تحويله من النطاق السلبي واستخدامه لنؤكد للأطفال ثقتهم بأنفسهم.

قالت لنا إحدىٰ الأمهات: إنها كانت تنظر لأولادها أحيانًا ثم تسألهم: «ما الذي أقوله؟» كانوا يعرفون من نظراتها أنها تحبهم.

كلما استخدمنا التواصل البصري بطريقة إيجابية مع أولادنا، كلما قلدّونا وتواصلوا بصريًا مع الآخرين بطريقة إيجابية. الطفل الذي يشعر بالثقة في نفسه ويستطيع أن يتواصل بصريًا مع الآخر، يوصل رسالة أنه مهتم بالآخر. هذه المهارة لها أهمية كبرىٰ في بناء علاقات مع الآخرين من كل الأعمار.

كن مستمعًا جيدًا:

بسهولة، نستطيع أن نقضي وقتًا خاصًا مع كل ابن من أبنائنا لنصحح تصرفاته. أحيانًا نجد صعوبة في التوقف عن تقديم محاضرة لهم. لكن، إذا لم نتوقف لنصغي وهم يقولون ونحاول أن نفهم مشاعرهم، فلن نستطيع أن نبني الثقة التي تُمكّننا من رشادهم. قصة أحد الآباء توضح لنا اندفاعنا في تقديم النصيحة بدلًا من أن نكتشف حقيقة الأمر.

بعض المواقف التي يفاجئك بها الأطفال مثل عدم رغبتهم في الذهاب إلىٰ المدرسة بشكل مفاجئ والإصرار علىٰ ذلك لا يمكن أن نرد عليه بأن كل شيء سيكون علىٰ ما يرام غدًا، يحتاج الأمر إلىٰ بعض الاستماع التفاعلي.

لا تستمع للكلمات بل ركِّز علىٰ المشاعر. استمع بعينيك وبقلبك.

يمكن الاستماع العاطفي من خلال التأكيد علىٰ مشاعر الطفل وإعادة صياغة ما يقوله بطريقة تجعله يتأكد أنك فهمته حتىٰ الوصول إلىٰ لب المشكلة في المدرسة والتي جعلته يقرر فجأة عدم الذهاب إليها مثل واجب لا يعرف كيف يحله أو مدرس غير ماهر في الشرح..

في الحقيقة، يجب أن أصغي لما هو خلف الكلمات، الذي قد يكون غير واضح في بعض الأحيان، إن مهارة الاستماع الجيد أساسية في تربية الأبناء. بعض منَّا يتفوق علىٰ البعض الآخر. لكن الخبر السار، أننا نستطيع تعلّم تلك المهارة. من المعروف أن الاستماع الفعال يحتاج لوقت ومجهود. إذا كنا نريد لأولادنا أن يعبروا عن مشاعرهم، يجب أن نكون مستعدين للإصغاء لهم، وأن نصغي لهم حينما يريدون الحديث، وليس عندما يكون الوقت ملائمًا لنا.

من الأفضل لأولادي أن أستمع لهم وأسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم، وربما يكون تعليقي ليس أكثر من إيماءة، أو كلمات قليلة مثل: «ياه! ... نعم ... حقًا؟» أو ربما أقول لهم تعليقًا ملائمًا مثل: «بالتأكيد كان هذا مزعجًا، أو مملًا، أو مقلقًا».

سِتُّ طرق للاستماع الفعال

١- أعطِ كل انتباهك:

الاستمرار في النظر لشاشة الكمبيوتر أو قراءة ورقة عندما يريد ابنك أن يتحدث معك سيجعله يستسلم ويتوقف عن محاولة الحديث معك في المقابل، فإن تركِ أي شيء تعمله، حتىٰ لو كان في يوم مزدحم، وإعطاء ابنك كل الانتباه، يوصل له رسالة قوية. أحيانًا، نحتاج أن نقول: «سأنتهي مما أعمل في خلال عشرة دقائق، ثم تستطيع أن تخبرني». ثم يجب أن نكون ملتزمين بكلامنا. لغة الجسد -استدر لتواجههم، انظر إلىٰ ابنك في عينيه، اظهر تعاطفك من خلال وضع جسدك؛ كل هذه الأمور تعطي رسالة قوية لابنك. أيضًا، لغة الجسد الخاصة بهم توصل لك رسائل مهمة إذا كنت منتهبًا لها.

٢- تعامل مع التشتيت:

سيكون هناك دائمًا أمورٌ تشتتك أو أمورٌ ضاغطة تجعل الإصغاء أمر صعب، مثل: وجود أشخاص آخرين، العمل، الواجبات المُلحّة التي تحتاج لاهتمامنا. التليفونات أيضًا قد تعيق التواصل. الاعتذار عن إمكانية الرد، أو تأجيل الرد

بحيث تتكلم في وقت لاحق، يجعلك تستمر في التركيز في الاستماع لابنك. أحيانًا قد تكون مضغوطًا بسبب همومك الخاصة أو جدول أعمالك. الاستماع الفعّال يحتاج أن تضع جانبًا كل ما يشغل تفكيرك وتُركِّز علىٰ ما يقوله ابنك، مع الانتباه لأي قلق تستطيع أن تلحظه في حديث الطفل.

٣- أظهر اهتمامك:

بالتأكيد نحن لا نشارك أولادنا في كل أنشطتهم التي تبدو غريبة بالنسبة لنا في كثير من الأحيان. الاستماع يحتاج لسماحة، وهو يعني التركيز علىٰ ما يُفضِّلونه. سواء كان هذا رياضة نعرف القليل عنها، أو نوع من الموسيقىٰ لا نفضله، أو برامج تليفزيونية تبعث فينا الملل. عندما نهتم بعالمهم، سيكونون أكثر انفتاحًا معنا.

٤- استمع بدون نقد:

يتحطم تواصلنا مع أولادنا من خلال كلمات النقد، كما أن تواصلنا معهم ينتعش عندما نحترم وجهة نظرهم. يشعر بعض الأطفال أنهم لم يستطيعوا أن يرضوا والديهم أبدًا، بل أنهم لن يستطيعوا أن يرضوهم! لذلك، يتوقفون عن مشاركة أفكارهم ومشاعرهم. نحتاج أن تكون لدينا القدرة علىٰ الاستماع بدون أن نقدم لهم محاضرة.

٥- ميِّز المشاعر:

إذا استطعنا أن نستوعب مشاعر أولادنا، سنكون قد قطعنا نصف الطريق لحل المواقف الصعبة. المشكلة أن أولادنا لا يستطيعون أن يدركوا مشاعرهم. نستطيع أن نساعدهم من خلال تقديم بعض المفردات. فإذا كان متوترًا، يمكنك أن تقول له، «تبدو حزينًا»، أو «يبدو لي أنك غاضب جدًّا»، أو، «هل شعرت بالغيرة؟»، أو «هل شعرت بالخجل؟» عندئذ سيبدأ في إدراك مشاعره، وبالتالي يستطيع أن يعبِّر لك عما بداخله بوضوح.

٦- أعد صياغة كلمات ابنك:

عندما يأتيك ابنك مُنوِّهًا عن مشكلة ما، أو مترددًا في أمر مهم يشغله، **فهو** يحتاج أن يعرف أنك فهمت ما يريد أن يقوله. أفضل طريقة لذلك، أن تكرر لابنك المشاعر التي يصارع في التعبير عنها. فإذا قال مثلًا: «لا أريد الذهاب إلىٰ تلك الدروس المملة لهذه اللعبة»، تجنبَّ هذه الإجابة: «لا تكن سخيفًا! أنت تحب هذه اللعبة، وعلىٰ كل حال يجب علىٰ كل طفل أن يشترك في إحدىٰ الألعاب». من الأفضل أن تقول: «يبدو أنك لا تستمتع بهذه اللعبة، أخبرني عن السبب؟!». عندما تفعل هكذا، يشعر الطفل أنه ليس بمفرده في هذه المشكلة. فقد دخلت إلىٰ عالمه وتعاطفت معه مستعدًا أن تقدم له الدعم. يشعر الطفل أن هناك من يفهمه، وعندما يشعر الطفل أنك بجانبه، سيكون أكثر انفتاحًا معك.

تحدثت سيدة في العشرينات من عمرها عن أسلوب والديها في الاقتراب منها: «كانوا يسمعون لكل ما أقول عن الخلافات في المدرسة، مع الأصدقاء، في العمل، مع أزمتي الأخيرة، مهما كررت هذه الأحاديث، سواء كانت خطيرة أو صغيرة، ثم يتذكرون أن يسألوني عن هذا الأمر بعد عدة أيام، وهم مستعدون للاستماع للجزء الثاني من نفس هذا الحديث.

عندما كنت أمُر بظروف صعبة، كانوا يستمعون ويستمعون ويستمعون، كنت أشعر بأن هناك من يهتم بي، كما كانوا يقدمون لي نصيحة حكيمة. كما أنهم ساعدوني أن أدرك أن الآخرين من حولي يمرون بتجارب مماثلة؛ لذلك استطعت أن أدرك أنني لست غريبة أو غبية».

بدون هذا النوع من التواصل، يصبح الأطفال في عُزلة، وقد يلجئون لطلب النصيحة من أشخاص آخرين غير مهتمين بهم. في بعض الأحيان، يكون الطفل غير قادر أو غير مستعد للتعبير عن قلقه أو مخاوفه، في تلك الظروف نحتاج أن نجلس معهم في صمت، لكن وجودنا معهم يوصل لهم هذه الرسالة: «**أنا مهتم، أنا بجانبك حتىٰ لو اخترت ألَّا تخبرني بما يزعجك**».

استغل الفرص:

لا يوجد شيء يمكن أن يكون بديلًا لهديتنا لأبنائنا في تقديم انتباهنا المركَّز لهم. يمكن الإعداد الجيِّد لبعض الفرص مسبقًا. بالطبع، كلما زاد عدد الأبناء، كلما أصبح التخطيط ضروريًا، وتصميمنا عليه أكثر إلحاحًا. سمعنا عن زوجين، قدمّا دعوة لكل ابن من أبنائهم ليختار أن يقضي عطلة نهاية الأسبوع بمفرده مع الأم في مناسبة عيد ميلادهم الثالث عشر، ومع الأب في عيد ميلادهم السادس عشر. بالطبع، اختار كل طفل أن يقضي الإجازة بطريقة مختلفة. الآن، كبُر الأبناء، لكنهم ما زالوا يتذكرون تلك الأيام التي قضوها بمفردها مع والديهم، ويعتبرونها من أكثر الذكريات الممتعة لهم.

هناك فرص أخرىٰ قد تلوح في الأفق بدون أن نتوقعها. تتذكر سيدة في الرابعة والعشرين من عمرها لحظات في طفولتها: «أتذكَّر الذهاب إلىٰ مدينة ملاهي مائية، وأنني وقعت في حمام سباحة وبكيت. جاء إليّ والدي وأخرجني، وأخذني إلىٰ كافيه لنأكل بانكيك معًا نحن الاثنين فقط. كانت بمثابة مغامرة. لقد شعرت وكأني قضيت فترة العصر بأكملها معه، بالرغم أننا قضينا معًا نصف ساعة فقط».

الخلاصة:

مهما كانت ظروفنا، حجم أسرتنا، أو علمنا، سيصارع معظمنا مع إيجاد وقت خاص لكل من أبنائنا. فهناك الكثير من الطلبات التي تبدو أكثر إلحاحًا، كما أنه من السهل أن تقول نعم لأشخاص آخرين وأمور أخرىٰ، أكثر مما تعطي وقتًا خاصًا لابنك.

لا توجد طرق مختصرة، لقد اكتشفنا علىٰ مر السنين أن الأمر يتطلب قرارًا واعيًا، وتخطيطًا جيّدًا لخلق الفرص، للتَّكيف مع ما يجب أن نفعله مع كل طفل بحسب مرحلته العمرية، ولاستغلال عطلة نهاية الأسبوع والإجازات. ضع الخطط مع شريك حياتك. قضاء الوقت مع الطفل، قد يعني التضحية بقضاء جزء من

اليوم معًا، أو يوم أو عطلة نهاية الأسبوع. حتىٰ الوالدين الذين يقضون وقتًا مع أولادهم في البيت، يحتاجون أن يعطوا أولادهم وقتًا من الاهتمام المركز.

إذا كنت تشعر بالندم علىٰ الوقت الذي ضاع في علاقتك بابنك، لا تسمح لتلك المشاعر أن تمنعك من بداية جديدة. مهما كان ما فعلت أو لم تفعل من قبل، بدء علاقة خاصة مع كل ابن من أبنائك سيُحدث فرقًا كبيرًا في علاقتكما معًا من اليوم وفي المستقبل. معرفة الفوائد الممتدة، وتذكُّر أن الفرص قد تمر، تعتبر حافزًا كبير لبدء هذه العلاقة الخاصة.

توقَّف وتأمَّل

- ما هو النشاط الشخصي، الذي تعتبره الأسهل، والذي تستطيع أن تمارسه مع كل من أبنائك؟ كم مرة مارست هذا النشاط في الشهر الماضي؟

- ما هو الشيء الذي يمنعك من قضاء وقت خاص مع ابنك/ ابنتك؟

- ما هو النشاط الذي يُفضله ابنك/ ابنتك؟ متىٰ تستطيع ممارسة ذلك النشاط معه؟

- ما الذي يمنعك من الاستماع الفعّال لابنك/ ابنتك؟

التلامس كلغة حب

عبِّر عن مشاعرك لأولادك باللمس

أكَّد الطب منذ زمن طويل أن التعبير عن الحب للأطفال حديثي الولادة من خلال التلامس الجسدي أمرٌ حيويٌ جدًا فبدون التلامس، لا يستطيع الرضيع أن ينمو. هذا الاحتياج للتلامس الإنساني، يستمر مدىٰ الحياة. ربما أكثر شخصية يمكن أن تُجسّد تأثير التلامس الجسدي هي الأم تريزا. طوال حياتها، في رعايتها لليتامىٰ، للمُعدمين وللذين علىٰ حافة الموت، لم تتوقف أبدًا عن تلامسها معهم لتؤكد لهم اهتمامها بهم.

التعبير عن محبتنا لأولادنا من خلال التلامس الجسدي لا يعني فقط أن نقبّلهم ونضمهم لنا. مع الطفل الصغير، يحدث التلامس بطريقة طبيعية وبسهولة: وقت الاستحمام، أثناء ارتداء البيجاما، أثناء وقت القصة، عندما يجلس علىٰ حجرنا. وعندما نلتصق به لتدفئته في السرير. التلامس يجعل الطفل يهدأ ويسترخي ليستطيع أن ينام.

قالت إحدىٰ الأمهات: «عندما أقول لطفلي تصبح علىٰ خير، أمسك بيده وأضغط عليها مرتين. عندئذٍ يفهم أنني أقصد أن أقول له: أنت رائع».

كانت لإحدىٰ الجدّات لأولادنا طريقة رائعة لتهدئتهم ليستطيعوا أن يناموا، فعندما يستلقي أحدهم في سريره، كانت تلاطفه بأصابعها في شعره، وكانت تسأله عمّا جرىٰ في يومه. كان هذا يجعله يسترخي وينام بسرعة. كان كل أولادي

يعشقون أسلوبها معهم. بالنسبة للبعض، التلامس يوصّل محبة الآخر بصورة أقوىٰ من الكلمات. قال لنا رجل في الرابع والثلاثين من عمره، أنه لم يشُك أبدًا في محبة والديه له بسبب ما كان يقدمونه له من أحضان، تربيت وقبلات في طفولته. حتىٰ الآن ما زال يستقبل والده بحضنٍ دافئٍ.

التلامس مهم جدًا للأطفال للشعور بأنهم محبوبون، هذا مرتبط بمقدار التلامس الجسدي من الوالدين في فترة الطفولة، اللعب بالتلامس الجسدي والتقارب والتلامس في أوقات البرد للتدفئة وأثناء ارتداء الملابس.

ربما لا يعرف جميع الآباء لغات المحبة لكن هذه المناسبات تملأ خزان الحب بداخل أي طفل.

فرصة التلامس الجسدي تُتاح بتلقائية عندما نجلس بجوار أولادنا في مقعد مريح لنقرأ معهم قصة، أو عندما نضع أيدينا علىٰ أكتافهم وهم يرسمون أو يُرتبون حجية. لعب المصارعة مع الصبيان، له نفس التأثير في توصيل المحبة لهم.

اختر اللحظات

كما نختار كلمات الود، نحتاج أن نحسن اختيار اللّحظات ونكون حسّاسين حتىٰ لا نُسبب حرجًا لأولادنا أمام أصدقائهم. في مرحلة الطفولة، يتوقعون أن نعانقهم عندما نصحبهم إلىٰ المدرسة، لكنهم يصلون إلىٰ سن يُفضّلون أن نحتضنهم علىٰ انفراد في البيت.

عند وصول أبنائنا لمرحلة البلوغ، سن المراهقة (وأحيانًا ما قبل المراهقة)، يصبح الأولاد أكثر قلقًا لأي نوع من التلامس. قد تتباعد البنت من والدها وترفض لمسه لها، لأنها أصبحت أكثر إدراكًا لأنوثتها. يجب علىٰ الأب أن يتعامل مع الموقف بتفهم أكبر، ويجد الأوقات المناسبة التي يستمر في معانقة ابنته وتقبيلها. هذا سيؤكد هويتها الجِنسيّة ويبني الثقة داخلها. يتوق الصبيان والبنات لاهتمام الوالدين، وفي نفس الوقت يشعرون بالخجل عندما يعبّر الوالدون عن محبتهم بطريقة ظاهرة. فنراهم يدفعوننا بعيدًا عنهم في لحظة، وفي اللحظة التالية يسترخون ويستمتعون بعناقنا لهم.

في الفترة التي يرفض فيها المراهق التلامس الجسدي، خاصة مع الوالد من الجنس الآخر، نحتاج أن نستخدم طرقًا أخرىٰ للاستمرار في التلامس الجسدي بطريقة طبيعية علىٰ قدر الإمكان ربما تضع يدك علىٰ كتفه أثناء مساعدته في عمل واجباته، لكمة علىٰ سبيل المداعبة، عناق سريع أو قبلة سريعة علىٰ الخد عند التحية أو مغادرة البيت. بعد وقت قليل، سيكونون منفتحين للتلامس الجسدي الذي سبق ممارسته معهم بصورة طبيعية.

تغلَّب علىٰ الحرج الذي تشعر به

يجد بعض الآباء صعوبة في التعبير عن محبتهم لأبنائهم من خلال التلامس الجسدي، خصوصًا لو أنهم لم يعتادوا ذلك في عائلاتهم.

يتذكّر أحد أصدقائنا أنه عندما بلغ السابعة من عمره، ذهب إلىٰ والده ليحضنه. قال له الأب: «الآن وقد بلغت السابعة من عمرك، نكتفي بالمصافحة بالأيدي!». ولم يحضنه والده بعد ذلك. علّق قائلًا: «لقد مات شيءٌ بداخلي تجاه والدي عندما قال تلك الكلمات». هذا الموقف جعله مصممًا أن يتصرف بطريقة مختلفة مع أبنائه ويستمر في إعطائهم الكثير من التلامس الجسدي.

التلامس الجسدي يجعل بعض الأطفال يشعرون بقبولهم؛ لأنفسهم بطريقة لا يساويها شيءٌ آخر. التلامس الجسدي يمكنه أن يبني روابط قوية وودودة. كما أنه يكون بمثابة الطاقة الكامنة للذكريات الخاصة مع الوالدين.

احتفظ بالحدود المناسبة

التلامس الجسدي الصّحي والجيد في سن معين لطفل معين، قد يتغير لنفس الطفل في مرحلة لاحقة، إذ إنه يشعر أن هناك تعدٍّ عليه. يشعر الطفل أن التَّعرِّي أمام الوالد من الجنس الآخر أمر غير مناسب. نحتاج أن نحترم تلك الخصوصية، وبالتأكيد يجب أن نطرق باب غرفتهم قبل أن ندخل، بمجرد أن يصلوا لسن المراهقة.

جزء من مسئوليتنا هو أن نحمي أولادنا من خلال تعليمهم في سن مبكرة ألا يقبلوا أن يلمسهم أو يقبّلهم شخص لا يشعرون بالراحة تجاهه. الحديث معهم عن «اللّمسة الجيّدة واللمسة السيّئة» يساعد أولادنا علىٰ التمييز بين اللَّمس المناسب وغير المناسب للتعبير عن المحبة، سواء كان هذا من شخص غريب، شخص في المدرسة، صديق أو فرد من أفراد العائلة. مِن المؤسف أن الإساءات الجنسية تحدث من الأشخاص الموثوق فيهم من الوالدين والأبناء. في أغلب الأحيان، لا يعرف أحد ما يحدث للطفل، إلا الطفل نفسه، **لذلك أفضل طريقة لحماية الطفل من خلال تحصينه ببعض الكلمات ليقولها مثل: «لا، لا أريدك أن تلمسني» وتشجيعه علىٰ إخبار أحد الوالدين بما حدث بسرعة.**

أي لمسة لها دوافع جنسية، ستكون مدمرة لمستقبل الطفل. الوالدون الذين يصارعون في التحكم في مشاعرهم الجنسية تجاه أولادهم يجب أن يلجئوا لمساعدة متخصِّصة فورًا. هذا يستلزم شجاعة، لكنها لا تُقارن بالتأثير المدمر الذي يحدث نتيجة للإساءات الجنسية. كما يجب التصرف بنفس الحسم إذا اشتبهنا في أحد الإخوة الأكبر أنه يستغل الأخ أو الأخت الأصغر جنسيًا. الطفل الذي يشعر أنه أُهمل عندما كان في احتياج للمساعدة سيصارع مع مشاعر الغضب تجاه والديه لأنهما لم يستطيعا أن يحمياه أو ينقذاه، بنفس قدر الغضب الذي يشعر به تجاه الشخص المُسيء. هذا موضوع ضخم وحساس، وله نتائج طويلة المدىٰ قد تستمر من جيل لآخر. نحن نحث كل من تعرّض لأي إساءة أن يطلب مساعدة شخص متخصص. أيضًا، يحتاج كل من يشتبه في تعرض ابنه لإساءة أن يطلب نصيحة طبيب.

مساعدة المراهقين

يجب ألا تعطلنا اللمسات غير السليمة عن التعبير عن محبتنا من خلال التلامس الجسدي.

إظهار محبتنا لأبنائنا من خلال تلامس صحي ودود، يبني ثقتهم في أنفسهم وتقديرهم لذواتهم بطريقة سهلة ولطيفة.

الهدايا كلغة حب

التعبير عن المحبة عن طريق الهدايا:

بعض الناس لا يتوقفون أبدًا عن شراء هدايا لأبنائهم، التي بالتأكيد تجعل الهدايا تفقد قيمتها ومعناها. البعض الآخر يستبعدون الهدايا، إذ يعتبرونها لا تُعبِّر عن الحب ويفضِّلون التعبير عن الحب بطرق أخرىٰ. لكن الهدية المناسبة في توقيت تقديمها، والمختارة بعناية، هي تعبير قوي عن محبتنا. الهدايا توصِّل رسالة لأولادنا أننا نفكر فيهم وأننا نهتم بهم. قد تكون الهدية شيئًا صغيرًا، مثل كراسة للرسم، أو قطعة كيك بعد المدرسة.

من حينٍ لآخر، أخبر أولادك أنك اشتريت لهم الأيس كريم المفضل لهم، لأنك تعرف أنهم يحبونه. إنه ليس مجرد الآيس كريم، لكن سماعهم لسبب شرائك لهم، هذا يجعلهم يشعرون بالحب.

تقديم الهدايا في لحظات خاصة:

تعتبر الهدايا طريقة قوية للتعبير عن تقديرنا للطفل الذي بذل جهدًا خاصًا، للطفل الذي يحتاج للتشجيع والمساندة، أو للاحتفال بإنجاز خاص به. إذا كان لدينا أكثر من طفل، لا نحتاج دائمًا أن نشتري لكل منهم هدية لنكون عادلين.

الاتجاه الذي حاولنا أن نتبناه في أسرتنا هو أن الهدية التي تُقدّم لطفل معين في وقت معين هي تعبير عن حب ودعم كل أفراد العائلة.

اجعل من أعياد الميلاد مناسبات خاصة:

تَمييز أعياد ميلاد أولادنا بالهدايا هو طريقة للتعبير عن تقديرنا الخاص لهم كفرد متفرد في الأسرة. اهتمامنا باختيار الهدية وتغليفها، وممارسة بعض التقاليد

الخاصة بأعياد الميلاد تخلق ذكريات خاصة عن محبتنا لهم سيتذكرونها طوال حياتهم.

إذا كان الطفل يتوق لامتلاك لعبة مُعينة أو جهاز معين، يستطيع أن يدَّخر من مصروفه أو ينتظر لتُقدم له كهدية بمناسبة عيد ميلاده. الانتظار للحصول علىٰ هدية، يُعلّم الطفل قيمة أن يؤجل إشباع رغبته. هذه القيمة لها أهمية كبيرة، خاصة في مجتمعنا الذي يتبنىٰ اتجاه «العطاء الفوري».

دمج الهدايا مع لغة أخرىٰ من لغات المحبة

يلجأ الآباء المشغولون، لتقديم الهدايا لشراء وِد أولادهم. بالنسبة للأزواج المنفصلين أو المطلَّقين، يجب ألا تصبح الهدايا بمثابة تنافس مع الشريك الآخر. يجب أن نقاوم استغلال الطفل لنا في طلبه للهدايا كإثبات محبتنا له. لا تُقدم هدايا لابنك لأجل إلحاحه عليك بقوله: «أنا أريد ذلك». أو أن تستخدم الهدية كنوع من أنواع الرشوة لشيء يجب أن يعمله في كل الأحوال، فتقول للطفل: «إذا أكلت كل ما في طبقك، سأشتري لك مصاصة».

لا يمكن أن يكون تقديم الهدايا بديلًا للحب الذي نُعبِّر عنه من خلال الكلمات، تقديم الخدمات، الوقت الخاص أو التلامس.

إذا أعطيت ابنك لعبة، في الأغلب سيطلب منك أن تشاركه اللعب بها. أو إذا أعطيته دراجة، سيقول لك: «تعال نتشارك في ركوب الدراجات».

قد تكون الهدايا لا تعني لك الكثير كأسلوب للتعبير عن الحب؛ نتيجة لذلك قد لا تركز علىٰ استخدام هذه اللغة مع أولادك، إلا أنها قد تعني الكثير لأحد أبنائك.

علم أولادك أن يقدموا هدايا

قد نجد أولادنا الصغار يقلدوننا في تقديم الهدايا كأسلوب للتعبير عن الحب، فيذهب الصغار ويختارون بعض الأشياء في البيت ويُغلِّفونها في قطعة من الورق ويقدمونها لنا كوالدين.

يمكن تعليم الطفل كيف يقدم الهدايا في المناسبات العامة والأعياد للأطفال في دور الأيتام من خلال شراءها وتجهيزها وتقديمها معه..

يعشق الأولاد المشاركة إذا خططنا لبعض المفاجآت، إشراكهم في الإعداد لأعياد الميلاد الخاصة بأفراد الأسرة، اختيار الهدايا، عمل التورتة، ورسم كارت خاص بالمناسبة سيساعدهم أن يكتشفوا متعة العطاء والأخذ. عندما يكبرون، شجعهم أن يستخدموا مصروفهم لشراء هدايا للآخرين، وهي طريقة رائعة لتعليمهم أن قيمة الهدية ليس في ثمنها وحجمها.

تقديم الخدمات كلغة حب

الطريقة الخامسة للتعبير عن الحب لأولادنا هي عن طريق تقديم الخدمات. هذا قد يشمل إعداد الكثير من أنواع الطعام، غسيل الملابس، ترتيب اللعب أو المساعدة في عمل الواجبات المدرسية. ستكون القائمة طويلة جدًا عندما يكون أولادنا صغارًا. أحيانًا نتمنىٰ أن يدفع لنا شخص ما مقابلًا لهذا الوقت الذي نُضيّعه في تلك الخدمات.

عندما يصلون إلىٰ مرحلة المراهقة، سنجد أن الطلبات لن تقل، إذ إننا نجد أنفسنا مثل سائقي التاكسي نُقدم خدمة لمدة أربعة وعشرين ساعة يوميًا لهم ولأصدقائهم.

الأُبوّة والأُمومة تشمل تضحيةٍ. فالأُبوة والأُمومة مهنة مرتبطة بالخدمة. يوم أن عرفت أنك سوف تصبح والد الطفل، فهذا يعني أنك أصبحت مقيّدًا في خدمة طوال الوقت. هذا العقد ساري لمدة ثماني عشرة سنة علىٰ الأقل، وربما لعدة سنوات أخرىٰ.

إيجاد الأسلوب الصحيح

يتفاعل الوالدون مع احتياجات الطفل الجسدية بطرق مختلفة. البعض يعمل بلا توقف لتقديم خدمة خمسة نجوم في بيت نظيف، ملابس نظيفة ومُكواه،

وجبات شهية جاهزة في المواعيد المحددة للوجبات. لكن، لا يوجد وقت للمتعة أو للعب. علىٰ الجانب الآخر، هناك آباء كُسالىٰ، ففي مساء الأحد، لا يوجد شيء في الثلاجة لوجبة العشاء وكل ملابس المدرسة متسخة. فالفوضىٰ الكثيرة تُسبب ضغطًا شديدًا علىٰ الأطفال. مُهمتنا أن نصل إلىٰ حلٍّ وسطٍ مُرضٍ.

علِّم أطفالك العرفان بالجميل

يعتبر الأطفال الصغار أن كل ما يفعله الوالدون هو من المسلّمات؛ فهم يعتقدون أن هذا هو دور الوالدين -أن يسددوا لهم كل احتياجاتهم. قالت أم لطفلين، وهي تتذكر مرحلة طفولتها: «لم أكن أجد عذرًا لأمي إذا تأخرّت عليّ خمس دقائق لتأخذني من المدرسة. كنت أرىٰ أن ليس لديها ما يشغلها، لذلك لم أجد لها أي عذر علىٰ هذا التأخير. الآن، وقد أصبح لدي طفلان، استطعت أن أدرك حجم الإرهاق الذي كانت تعاني منه والدتي، ومئات المسئوليات التي كانت تُؤديها بدون كلمة شكر مني. بعد خمسٍ وعشرين سنة، أشعر بالامتنان لأمي».

بالتأكيد، لا يوجد وقت نعتبره مبكرًا لتعليم أولادنا أن يكونوا شاكرين ومقدِّرين؛ نتيجة لذلك، سيعتادون أن يقولوا «شكرًا»، إذا ذكّرتهم بذلك باستمرار. جزء مهم مما يجب أن يتعلّموه أن يشكروا علىٰ الطعام، الملابس النظيفة، التوصيل إلىٰ بيوت أصدقائهم والتوصيل إلىٰ البيت بعد حضور حفلة. يحتاج المراهقون أن نذكّرهم أن يكتبوا خطابات شكر بدون توانٍ، وأتمنىٰ أن يكونوا قد بدأوا في تقليدنا في التعبير عن تقديرنا للآخرين (أو ربما يتعلّمون منّا عدم التقدير للآخرين!).

شجِّع أولادك ليقدموا المساعدة

كما تُظهِر محبتنا لأولادنا من خلال ما نعمل لهم، كذلك فالحياة الأسرية هي المكان الذي يتعلّم فيه الأولاد أن يقدموا المساعدة. لاحظَت ذلك ناظرةُ مدرسة ابتدائية فقالت: «من خلال خبرتي في المدرسة، أجد أطفالًا كثيرين يرون والديهم كعبيد يجب عليهم أن يسددوا كل طلباتهم». إعطاء كل طفل مسئولية

أو أكثر يوميًا ليقوم بها، تتناسب مع مرحلته العمرية وإمكانياته، تُعلّمه أن يكون له دور في تحمل المسئولية. قد يعترض ويأخذ وقتًا طويلًا لإتمام هذا العمل، سواء كان هذا العمل هو إخراج القمامة خارج المنزل، ترتيب مائدة الطعام، أو تنظيف الأطباق وتجفيفها بعد الانتهاء من تناول الطعام. إلاَّ أنهم سوف يتعلمون نماذج من المسئوليات. أحيانًا، مساعدتهم تأخذ وقتًا أطول في إتمام تلك المسئوليات، لكن هذا يعلّمهم أن يكون لهم دور.

يمكن تنظيم ليلة كل أسبوع، نقوم فيها جميعًا بإعداد الطعام معًا، كان هذا الأمر مصحوبًا بالفوضىٰ، لكنه كان وقتًا ممتعًا. أنا لدي القدرة علىٰ توزيع المسئوليات والعمل كفريق. هناك طرق كثيرة يمكن أن نستخدمها لنجعل من توزيع المسئوليات وقتًا ممتعًا.

أو تخصيص علبة تضع فيها قصاصات من الورق مكتوب عليها الأعمال المختلفة التي يجب أن يعملوها يوميًا. كل طفل يسحب ورقة ويقوم بالمهمة المكتوبة في تلك الورقة.

جزء من مساعدتنا لأولادنا لينموا في تحمُّل المسئولية، أن نعطيهم مسئولية بعض الواجبات المنزلية التي نتوقع أنهم يستطيعون القيام بها، حتىٰ عندما يتركون البيت يكونون أَكْفَاء في الاهتمام بأنفسهم، مثل: طهو الطعام، شراء الطعام، غسيل وكي الملابس، تنظيف المطبخ، تنظيف غرفهم الخاصة (بما في ذلك تغيير فرش السرير)، الاحتفاظ بالنظافة الشخصية (من خلال شراء الشامبو، صابون الحمام، إلخ..) وأن يقوموا بالدور المناسب في مسئوليات المنزل. أولادنا سيتعلّمون هذه الأمور فقط عندما يمارسونها، أولًا تحت إشرافنا، ثم يقومون بها بمفردهم. إذا قُمنا بكل شيء بدلًا عنهم حتىٰ يتركوا البيت، نحن لا نُعِدّهم للحياة، وقد لا يستطيعون أن يتكيَّفوا مع كلٍّ هذه الالتزامات، خاصة إذا تشاركوا في بيت مع زميل لهم.

في أغلب الأحيان، يُحب الأطفال الصغار أن يساعدوا في المسئوليات، لكنهم يحتاجون لدعم ومساعدة. ثم تقل رغبتهم في المساعدة عندما يكبرون!

تبنِّي الاتجاه الصحيح

الاتجاه الذي نتبناه في تقديم الخدمات كجزء من مسئولياتنا كوالدين سيترك أثرًا في نفوس أولادنا. إذا كنا مستائين، سيلاحظ أولادنا أننا نقوم بواجباتنا تجاههم بمشاعر ضيق، وهذا قد يجعلهم يشعرون بالقلق أو بالذنب. في أغلب الأحيان، لن يكون لديهم الاستعداد لخدمة الآخرين. لكن، إذا أدركنا أن تقديم الخدمات لأولادنا هو وسيلة للتعبير عن محبتنا لهم، فهذا سيجعلهم يشعرون بأن لهم مكانة خاصة لدينا.

الخلاصة

الكلمات، الوقت، التلامس، الهدايا وتقديم الخدمات؛ أي من هذه الطرق الخمسة للتعبيِّر عن الحب قد تعني لنا الكثير، بينما يمكن أن تكون طريقة أخرىٰ بلا قيمة. المهم، ليس ما تعني هذه الطرق بالنسبة لنا، لكن ما تعنيه بالنسبة لأولادنا. لذلك، يجب أن نُقيِّم درجة أهمية كل من هذه الطرق من خلال رد فعل أولادنا وليس رد فعلنا الشخصي. عندما نعبِّر عن محبتنا بالطرق التي تعني لهم الكثير، فهذا سوف يملأ خزَّان الحب الخاص بهم. سنقدم لهم الحب وهم سيشعرون بأنهم محبوبون.

نحن نُطلق أولادنا إلىٰ عالم سيدينهم باستمرار، هذا سوف يجعلهم يسألون أنفسهم: «هل أنا نابه/ ثابت وراسخ/ ناجح/ اجتماعي بالقدر الكافي؟». وبالتأكيد سيسألون أنفسهم، «هل أنا جذّاب؟» يا لها من مهمة مُقلقة أن أحاول أن أصل للمقاييس التي يضعها الآخرون. لكننا نستطيع أن نقدِّم لأولادنا أعظم خدمة، ونحن نُطلقهم إلىٰ العالم، **أن يكون لهم قناعة راسخة أن هناك شخصًا واحدًا علىٰ الأقل يحبهم ويقبلهم بلا شروط، مهما كانت درجاتهم، وزنهم أو تفوقهم الرياضي. يا لها من هدية كبيرة!**

توقَّف وتأمَّل

- متىٰ كانت آخر مرة احتضنت فيها ابنك/ ابنتك؟
- ماهي الهدايا التي يستمتع بها كل من أولادك؟
- ماهي الخدمات التي ستقوم بها اليوم لتُعبِّر بها عن محبتك لأولادك؟
- هل تعبِّر لأولادك عن محبتك بانتظام من خلال استخدام الخمسة طرق؟
- ما هي الطرق الجديدة التي يمكنك أن تستخدمها لتُعبِّر عن محبتك؟
- هل تعرف الطريقة المفضلة لكل من أولادك؟ إذا كنت لا تعرف بعد، اسألهم. وستتعجب لما ستسمعه منهم!

العقاب مقابل التعلم

عادة ما تكون لدينا فكرة خاطئة عن التهذيب، فنحن كآباء نستخدم طرقًا مختلفة في التهذيب وقد يشمل هذا العقاب، أو التقويم أو التوجيه. وقبل أن نناقش أسلوبنا الخاص في التهذيب، نرجو منك أن تستغرق دقيقة من وقتك للإجابة عن الأسئلة التالية بشأن الطريقة التي تتعامل بها مع أطفالك وسلوكياتهم السيئة.

(١) هل تجد نفسك في جدال دائم مع أطفالك بشأن سلوكهم؟

(٢) هل تشعر بأن كل ما تفعله هو تصحيح وتقويم أطفالك؟

(٣) هل تعاقبهم بصورة شديدة عندما يصدر منهم أخطاء غير جسيمة؟

(٤) هل تستخدم تهديدات لن تنفذها أو لن تستطيع تنفيذها؟

(٥) هل تقول أشياء لطفلك تشعر بالندم عليها فيما بعد؟

(٦) هل تعيد نفس التعليمات والتوجيهات علىٰ مسامع أطفالك مرارًا وتكرارًا؟

(٧) هل تستسلم عادة لمطالب طفلك لأنك تشعر بأن الأمر لا يستحق الشجار معه؟

(٨) هل تجد أن طفلك يتمادىٰ في سلوكه السيئ كلما عاقبته؟

(٩) هل تلجأ للعقاب البدني لأنك تعتقد أنه لن يجدي معه أي شيء آخر؟

إذا كنت قد أجبت بـ «نعم» علىٰ بعض من هذه الأسئلة، فمن الأغلب أنك تعتمد علىٰ أسلوب العقاب. وإذا كان الأمر كذلك، فلست الوحيد الذي تفعل ذلك. فمعظم الآباء - كما أشارت إحدىٰ الدراسات الحديثة الخاصة بالتربية - يستخدمون أساليب عقابية بغيضة حين يصدر عن أطفالهم سلوك سيئ، وهو ما يعني استخدام الصياح، أو التوبيخ، أو السباب، أو استخدام العقاب البدني. إن استخدام العقاب شيء مألوف، ونحن لن نحاول إقناعك بأن العقاب أمر غير مجد؛ لأنه كذلك. ولكن هذا لا يعني أنه من الضروري أن يستخدمه الآباء، فالعقاب ليس أفضل الطرق لتهذيب الأطفال.

العقاب غير المناسب

نحن نعرف العقاب غير المناسب بأنه سلوك قاس لا عقلاني يتسم بالعنف ويسبب الضرر الكثير. فالعقاب البدني مثل: الضرب، أو الصفع، أو اللكم يؤلم الأطفال نفسيًا كما يؤلمهم جسديًا.

كذلك تشمل أنواع العقاب غير المناسبة سلوكيات مثل: الصراخ، والتحقير من شأن الطفل، والسخرية، والعزل. والعامل المشترك في كل أنواع العقاب غير المناسب هو الضرر الذي يعود به علىٰ نمو وتطور الطفل.

لماذا إذن يستخدم الآباء العقاب غير المناسب بهذه الكثرة؟

بادئ ذي بدء، إن الأمر يبدو وكأن العقاب يحرز تغييرًا فوريًا في السلوك. حيث يؤتي بنتائج فعالة علىٰ المدىٰ القريب. ففي المرات القليلة الأولىٰ التي نصيح فيها في وجه الأطفال نراهم يلتزمون الهدوء والصمت. إذًا فالصياح أمر مجد، أليس كذلك؟ لا. إن العقاب غير المناسب يمكن أن يحقق لنا ما نريد علىٰ المدىٰ القريب ولكنه مع مرور الوقت يؤدي إلىٰ مشكلات من جميع الأنواع لنا ولأطفالنا.

أما السبب الثاني وراء استخدام الآباء للعقاب غير المناسب فهو عدم معرفتهم بديلًا آخر يمكن فعله في مثل هذه المواقف. فهم يشعرون بالغضب

والإحباط ويستجيبون لأقوال أو أفعال الطفل بشكل تلقائي علىٰ ما يبدو؛ لذا فإن الضرب، والصياح، والصفع تعتبر جميعها أنواعًا مألوفة وعادية حين يستجيب الآباء عندئذ دون تفكير.

أما السبب الثالث والذي من المحتمل أن يكون جميع الآباء قد استشعروه في وقت أو آخر فهو الخوف من ضياع سلطتهم علىٰ أبنائهم. فالآباء يتخوفون من أن يتجاوز الأطفال حدودهم وتتحول إليهم دفة السيطرة والتحكم إذا لم يتسموا بقدر كاف من الصرامة والحزم معهم. وعندما يشعر الآباء بالحاجة إلىٰ مزيد من الحزم والصرامة -حتىٰ يعرف الأطفال «أنهم يعنون ما يقولون بالفعل»- فإنهم أحيانًا ما يلجؤون إلىٰ استخدام العقاب غير المناسب.

أما السبب الأخير وراء استخدام الآباء للعقاب غير المناسب فهو أنه لم يكن هناك من يرشدهم إلىٰ استخدام أية وسيلة أخرىٰ. فقد تعلموا من النماذج الوحيدة التي كانت أمامهم، حيث تعلموا من آبائهم. ليس هناك خطأ في هذا، فقد تعلمنا جميعًا من آبائنا. ولكن إذا كان والدا الشخص قد استخدما العقاب غير المناسب معه، فإنه علىٰ الأرجح سوف يستخدم نفس أنواع العقاب.

وإليك مثالين للعقاب غير المناسب:

يلعب «خالد» إحدىٰ ألعاب الفيديو، و«عمر» لا يريد انتظار دوره؛ لذا سار إليه وقام بنزع مقبس الجهاز. حينئذ يقوم «خالد» بضربه بمضرب كرة الطاولة. تسمع الأم ما يجري وتدخل إلىٰ الحجرة وتقوم بحمله وهزه بعنف وهي تقول له: «إياك أن تضرب أخاك!».

تقوم طفلة برسم صورة علىٰ حائط حجرة المعيشة بقلم شمع أحمر، وعندئذ تُري أمها الصورة التي رسمتها وتسألها ما إذا كانت قد أعجبتها، فتقوم الأم بصفعها وإرسالها إلىٰ حجرتها لتمكث فيها لمدة ساعة.

النتائج السلبية للعقاب غير المناسب

إذا استخدمت العقاب غير المناسب، فغالبًا سوف يستجيب أطفالك لذلك بمزيد من السلوكيات غير المحببة مثل: الصراخ، أو السباب، أو الغمغمة

والانصراف بعيدًا. فمن المحتمل أنهم لا يشعرون بارتياح حيال العقاب الذي استخدمته - ولا أنت أيضًا. كذلك من المحتمل ألا يتعلم أطفالك ما يجب عليهم فعله لتجنب الوقوع في المتاعب في المستقبل.

إن العقاب غير المناسب يؤثر علىٰ طريقة تفكير الأطفال في أنفسهم، فهم لا يشعرون بشعور جيد حيال أنفسهم بعد تعرضهم للقمع، أو الصياح في وجههم، أو الضرب، أو الصفع.

وعادة ما يؤدي العقاب إلىٰ فكرة الانتقام والثأر، إذ تتولد لدىٰ الأطفال الرغبة في الانتقام من الشخص الذي قام بعقابهم.

وكذلك يدمر العقاب العلاقات بين الآباء وأطفالهم. فقد يرغب الأطفال في تجنب آبائهم تمامًا.

كذلك يمكن أن يكون للعقاب تأثير متفاقم الخطورة. فإن لم يؤت أحد أنواع العقاب ثماره، يسعىٰ الآباء عادة إلىٰ استخدام عقاب أكثر قسوة، وتتصاعد ردود أفعال الآباء من مطالب إلىٰ أوامر، ثم إلىٰ صياح، ثم إلىٰ ضرب؛ وحينئذ تتحول الحياة إلىٰ معركة مستمرة بين الآباء والأبناء.

التعليم المناسب

يركز هذا الفصل علىٰ شرح كيفية تعليم أطفالك بشكل أفضل دون الاضطرار للجوء إلىٰ استخدام العقاب غير المناسب. فنحن في فصولنا نستخدم ما نطلق عليه «التعليم المناسب». وكل المهارات الواردة في هذا الفصل تمدك بالأساس اللازم للتعليم المناسب.

يزودك التعليم المناسب بأسلوب إيجابي وفعال لحل المشكلات السلوكية. فالتعليم المناسب يتسم بأنه:

محدد - فأنت تُعرف أطفالك الصواب والخطأ فيما يفعلونه بشكل دقيق ومحدد.

سريع التأثير - فأنت تساعد أطفالك علىٰ استيعاب العلاقة بين ما يفعلونه وبين ما يحدث نتيجة لأفعالهم.

واقعي - فأنت تمنح أطفالك أمثلة واضحة لكيفية تحسين أنفسهم في المستقبل.

إيجابي - فأنت تساعد أطفالك علىٰ تعلم الانضباط الذاتي (حتىٰ يكونوا قادرين علىٰ التحكم في أفعالهم وتعبيراتهم الانفعالية).

تفاعلي - فأنت تمنح أطفالك فرصة لإظهار ما تعلموه. فأنت جزء نشط من عملية التعلم؛ حيث تعمل بالتعاون مع أطفالك لتحقيق هدف مشترك.

تثقيفي - فأنت تصبح المعلم والمدرب وتقوم بإعطاء أطفالك المعلومات التي تساعدهم علىٰ تعلم كيفية حل مشكلاتهم.

بعبارة أخرىٰ: يساعد التعليم المناسب علىٰ بناء الثقة بالنفس، ويعلم الأطفال الانسجام مع الآخرين علىٰ نحو جيد، ويمنحهم المهارات اللازمة لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

إن التعليم المناسب يساعد الأطفال علىٰ تعلم الانضباط الذاتي. وتزداد فرصتهم في تعلم ذلك حينما يعاملون بحب ومودة بدلًا من الغضب والعقاب البدني. فالتعليم المناسب يوفر إطارًا إيجابيًا للتعلم.

يكشف التعليم المناسب للأطفال أفعالهم الصائبة ويوضح لهم سبب الاستمرار فيها، أو أفعالهم الخاطئة وكيفية تصحيحها. وطالما كنت متحليًا بالمودة والحزم والثبات، وقادرًا علىٰ توصيل رسائل واضحة لأطفالك، سوف تستطيع تعليمهم بشكل فعال.

وإليك مثالين للتعليم المناسب:

كانت «سارة» وصديقتها تدخلان إلىٰ غرفة المعيشة وتتحدثان عن الفتاة الجديدة التي وفدت إلىٰ المدرسة. في هذه الأثناء استرقت والدة «سارة» السمع وسمعت «سارة» وهي تقول لصديقتها إنهما لا يجب أن يلعبا مع هذه الفتاة

الجديدة بعد الآن، لأنها لا ترتدي ملابس أنيقة. فطلبت الأم من الفتاتين الجلوس وتحدثت معهما عن أنه لا يجب أن تكون الملابس مقياسًا للحكم علىٰ شعور الشخص تجاه شخص آخر. وأكدت علىٰ أن ما يهم هو ما بداخل الإنسان وليس مظهره الخارجي، وفي النهاية اتفقت الفتاتان علىٰ دعوة الفتاة الجديدة للعب بعد انتهاء اليوم الدراسي.

قال الأب لـ «حسام» إنه لا يستطيع الخروج للعب كرة السلة لأن لديه واجبًا منزليًا يجب الانتهاء منه. فغضب «حسام» وأخذ يضرب بقدمه الأرض وهو يشكو من ظلم أبيه. فأخبر الأب «حسام» بأنهما في حاجة للحديث عن سلوكه. في البداية كان لا بد أن يهدأ «حسام» ويكف عن الصياح. وبعد دقائق وبعد أن هدأ «حسام»، وشرح له الأب أنه بحاجة لأن يتعلم قبول الرفض كإجابة لأي مطلب له.

الخلاصة

نأمل أن تكون قد كوَّنت فهمًا عامًا للفروق بين العقاب غير المناسب والتعليم المناسب. فبينما قد يكون لكليهما تأثير فوري علىٰ سلوك الأطفال، **فإن هناك إمكانية أكبر لأن يؤتي التعليم المناسب بفوائد طويلة المدىٰ. وهذا الفصل يزودك ببدائل إيجابية للعقاب غير المناسب.**

يعتمد التعليم المناسب علىٰ الوضوح والتحديد وكذلك فهم العلاقات القائمة بين سلوكنا وبين ما قد يترتب عليه من عواقب. وسوف نتحدث بإسهاب عن هذه العناصر المهمة في الفقرات القادمة.

الرسائل الواضحة

«لقد كان موقفك سخيفًا!».

«تهذبي يا (جودي). كفي عن هذا السلوك السيئ».

«لقد كنت مهذبًا في المتجر».

«تذكر أن تكون لطيفًا مع معلمك»

تلك مجموعة من العبارات المألوفة التي يرددها الآباء دومًا. ولكن هل يستوعب الأطفال حقًا ما يعنيه آباؤهم؟ علىٰ الأرجح لا يستوعبون. فلا بد أن نتذكر أن معظم الأطفال ذوي تفكير بسيط؛ فهم لا يدركون المعنىٰ الكامل للكلمات المجردة أو الغامضة.

وعلينا بصفتنا معلمين لأطفالنا أن نلتزم الوضوح في تواصلنا معهم. إن مصطلحات مثل «غير محترم»، و«غير مسئول» . . .الخ كلها مصطلحات أبعد ما تكون عن الوصف الواضح الملموس، مما قد يكون باعثًا علىٰ الحيرة والإحباط بالنسبة للأطفال.

إن الرسالة الواضحة التي يمكن استخدامها بدلًا من عبارة «موقف سخيف» يمكن أن تكون: «لقد انصرفت بعيدًا عني حين طلبت منك عمل شيء ما وغمغمت قائلًا: «اتركني وشأني». أو بدلًا من قولك لطفلك إنه كان «مهذبًا في المتجر» يمكنك أن تكون واضحًا وتقول: «لقد كنت تجلس في هدوء في العربة وساعدتني في ترتيب البقالة. لقد كان هذا لطيفًا منك». إن هذا من شأنه أن يعطي طفلك معلومات محددة وواضحة. **فأحد أهدافنا كآباء أن نمنح أطفالنا رسائل واضحة يمكنهم فهمها.**

إن إعطاء رسائل واضحة يعد أحد المفاتيح الأساسية للتعليم المناسب. فلا بد أن يخبر الآباء أطفالهم بما يريدون منهم فعله وكيفية فعله بشكل محدد. ولا بد أيضًا أن يعرفوا أطفالهم بشكل واضح عندما يكون سلوكهم جيدًا وعندما يكون غير ذلك. **وأخيرًا لا بد أن يُعلِّم الآباء أطفالهم كيف يفكرون بأنفسهم ويحلون مشكلاتهم.**

وهذا يعني أن لا بد للآباء أن يلتزموا الدقة والتحديد، فلا بد من التركيز علىٰ ما يفعله أو يقوله أطفالهم ووصف سلوكياتهم بدقة.

لدىٰ كل شخص فكرة عامة عن مفهوم السلوك، ولكن لكي نتأكد من أننا متفقون علىٰ نفس المفهوم، لنلقِ نظرة علىٰ تعريف محدد لهذا المفهوم يمكنه أن يساعدنا علىٰ إعطاء رسائل واضحة.

ما هو السلوك؟

هل سبق أن استمعت لإحدىٰ المباريات الرياضية في المذياع؟ إذا كان قد سبق لك ذلك، فإنك إذن تعرف أن المعلقين الرياضيين الجيدين يمكنهم مساعدتك علىٰ تصور ما يحدث من خلال الوصف الحي؛ إذ يكون بإمكانك رؤية كل لعبة في عقلك. فالمعلق الرياضي يقدم لك إعادة لفظية لكل حركة تحدث. ونحن بحاجة لأن نتحرىٰ مثل هذا الوضوح مع أطفالنا حين نصف سلوكياتهم.

ولكن ما هو السلوك بالتحديد؟ السلوك هو ما يقوله أو يفعله الناس - بعبارة أخرىٰ: إن السلوك هو أي شيء يفعله الشخص ويمكن رؤيته، أو سماعه، أو تقييمه. وإليك بعض الأمثلة التي توضح تعريف السلوك:

«تقوم ابنتي بالتحدث في الهاتف لمدة ساعة في كل مرة».

«حينما أطلب من ابني عمل شيء ما، ينظر في اتجاه آخر وينصرف بعيدًا».

«حينما يصل أطفالي إلىٰ المنزل قادمين من المدرسة، يضعون كتبهم في أماكنها ويسألون ما إذا كان هناك شأن من شئون المنزل يجب إنجازه».

«يساعدني ابني علىٰ وضع الأطباق في أماكنها، ثم يقوم بشطف بالوعة الحوض وتنظيف أرضية المطبخ».

عندما تقرأ هذه الجمل، تتكوَّن لديك صورة واضحة عمّا يفعله الأطفال. فحين تقوم بتعليم أطفالك، فإن وصف سلوكهم يجعلهم يعرفون ما قاموا بأدائه علىٰ نحو جيد، وما يحتاج إلىٰ تغيير.

من السهل أن تفهم ما نعنيه عندما نقول إن أفعال الشخص هي الأشياء التي يمكن رؤيتها أو سماعها. ولكن الآباء غالبًا ما يتساءلون: «ما المقصود «بتقييم»

السلوك؟» فكِّر في ذلك علىٰ هذا النحو: «إن الاستلقاء علىٰ الأريكة يعتبر سلوكًا، فهو شيء يفعله الشخص. فيمكنك أن تقيم «المدة» التي قضاها ابنك مستلقيًا علىٰ الأريكة من خلال مقدار الوقت الذي انقضىٰ. يمكنك أيضًا قياس عدد المرات التي يستلقي فيها علىٰ الأريكة من خلال وضع علامة في التقويم في كل مرة يفعل فيها ذلك. ويعتبر تقييم مدة أو عدد مرات حدوث نفس السلوك وسيلة أخرىٰ لوصف السلوك بصورة واضحة.

إعطاء رسائل واضحة

لكي تعطي رسائل واضحة، لا بد أولًا أن تلاحظ ما يقوله طفلك أو يفعله. بعد ذلك أخبر طفلك بوضوح مع تحديد الصواب أو الخطأ فيما فعله. إن الأمر أشبه بتقديم إعادة فورية لسلوكه. استخدم الكلمات التي تعرف أن طفلك سوف يستوعبها. وبالنسبة للأطفال صغار السن، استخدم جملًا قصيرة وكلمات يسهل علىٰ الطفل فهمها. ومع تقدم الأطفال في العمر، قم بتعديل لغتك بحيث تناسب عمرهم ومستوىٰ استيعابهم.

عندما تريد إعطاء رسائل واضحة، سيكون مفيدًا أن تصف بدقة بعض مما يأتي:

من الذي قام بالسلوك؟ من الذي تثني علىٰ سلوكه؟ من الذي يحتاج سلوكه للتقويم؟

ما الذي حدث؟ ما الذي تم فعله علىٰ نحو جيد؟ ما الذي يحتاج للتحسين أو التغيير؟

متىٰ ظهر السلوك؟

أين حدث السلوك؟

كذلك تعتبر الطريقة التي توصل بها الرسائل مهمة. وإليك عدة نقاط سوف تساعدك علىٰ توصيل رسائل واضحة لأطفالك:

اجعل طفلك ينظر إليك. فحينئذ تزداد الفرصة في أن يستمع طفلك إلىٰ ما تقول وأن يطيع أي مطلب لك. فقد علمتنا خبراتنا أن التواصل البصري يعتبر مفتاحًا أساسيًا لإرسال واستقبال رسائل واضحة.

انظر إلىٰ طفلك. إن ذلك يتيح لك رؤية ردود أفعال طفلك علىٰ ما تقول. امنح طفلك كل انتباهك. فحين ينظر كل منكما إلىٰ الآخر، فإن ذلك يساعد علىٰ تحسين أسلوب التواصل بينكما.

استخدم نبرة صوت تناسب الموقف. فلا بد أن يكون صوتك حازمًا قويًا عندما تقوم بتصحيح سلوك الطفل، وأن يكون ودودًا حماسيًا عند الثناء عليه.

تخلص من أكبر قدر ممكن من الأشياء التي تشتت تركيز طفلك. حاول أن تجد مكانًا هادئًا تستطيع فيه التحدث إلىٰ طفلك.

حاول أن تكون في وضع جسماني يسمح لك بأن تكون في مستوىٰ بصر طفلك. تجنب إرهاب طفلك بأن تقف بالقرب منه وتنظر إليه في تحد.

لنقارن الآن بين بعض الأوصاف الغامضة لسلوك الأطفال وبين أخرىٰ واضحة محددة لنفس الموقف:

وصف غامض - «لماذا لا تستطيع التصرف كمن هم في مثل عمرك حين يأتي إلينا ضيوف؟»

وصف محدد - «حينما يأتي ضيوفنا، احرص علىٰ أن تقول «مرحبًا». بعد ذلك يمكنك الذهاب للعب في حجرتك».

وصف غامض - «حين نصل إلىٰ المتجر، أرجو أن تكوني لطيفة».

وصف محدد - «حين نصل إلىٰ المتجر، تذكري أننا لن نشتري أية حلوىٰ. أريد منك مساعدتي في التقاط الأشياء الموجودة في قائمة المشتريات ووضعها في العربة. يمكنك أيضًا دفع عربة التسوق. اتفقنا؟»

وصف غامض - «لقد كانت قصة لطيفة تلك التي كتبتها لتقديمها في حصة اللغة الإنجليزية»

وصف محدد - «لقد أديت عملًا جيدًا في تلك القصة التي كتبتها لتقديمها في حصة اللغة الإنجليزية لقد استخدمت عبارات كاملة وكانت جميع القواعد النحوية صحيحة. كما كان موضوع التعصب موضوعًا ممتازًا! لقد كانت قصة شيقة ومثيرة للجدل».

وصف غامض - «لا تأكل مثل الحيوانات!»

وصف محدد - «أنت تأكل بأصابعك وتصدر أصواتًا وأنت تأكل. من فضلك استخدم الشوكة الخاصة بك، وخذ قضمات صغيرة، ولا تصدر أية أصوات مزعجة».

إن هذه العبارات تشمل **أوصافًا محددة وواضحة** لما قاله أو فعله كل طفل. وحين تصف سلوك أطفالك وصفًا محددًا، تزداد فرصتهم في تلقي رسائل واضحة منك.

الخلاصة

تبقىٰ فكرة واحدة أخيرة عن الرسائل الواضحة: إن أهم شيء يساعدك علىٰ تحديد رسالتك بوضوح عند وصفك لسلوك أطفالك السيئ هو أن تجعلهم يدركون أنك تكره سلوكهم لا شخصهم. فمن الصحيح أنك تشعر بالضيق والاستياء من الطريقة التي يتصرف بها طفلك، ولكنك لا تزال تُكِن له كل الحب، وهذا هو السبب في أنك تقضي هذا الوقت في تعليمه طريقة أخرىٰ للسلوك والتصرف.

بعد ذلك سوف ترىٰ كيف يمكن وضع الرسائل الواضحة في إطار مناسب لمدح وتقويم أطفالك. إن إعطاء رسائل واضحة يساعد أطفالك علىٰ تغيير سلوكهم ويساعدك علىٰ أن تصبح معلمًا أفضل. كما أن الرسائل الواضحة من العناصر المهمة لإنجاح جميع أساليب التعليم الأخرىٰ. وفي الفصول القادمة، سوف نضيف جزءًا قيمًا آخر من مناهجنا التعليمية ألا وهو: **توضيح العواقب**.

العواقب

تتجسد أمامنا عواقب أفعالنا طوال الوقت. فنحن نواجهها كل يوم سواء في العمل أو في المنزل أو حتىٰ مع الأصدقاء، فإن لم نقم بأداء أعمالنا يقوم رئيسنا علىٰ الفور بانتقادنا، وإن قمت بمجاملة صديق، فإنه سيعبر عن امتنانه لك؛ فالعواقب تؤثر علينا جميعًا سواء بالسلب أو الإيجاب.

إن توضيح عواقب الأفعال لأطفالنا أمر مهم وضروري؛ إذ إن العواقب تعلمهم التفكير، فالعواقب تساعد أطفالنا علىٰ معرفة أن أفعالهم تؤدي إلىٰ نتائج إيجابية أو سلبية؛ ومن ثم يتعلم الأطفال أن الحياة مليئة بالاختيارات وأن اختياراتهم تؤثر بشكل هائل علىٰ ما يحدث لهم، وحين يوضح الآباء عواقب الأفعال لأطفالهم، فعندئذ يبدأ الأطفال في تعلم طرق ناجحة للتصرف.

العواقب تُغيِّر السلوك

إن معرفة كيفية استخدام العواقب بشكلٍ فعال لتعليم أطفالنا هي أمر مهم، فنظرًا لما تملكه العواقب من قوة تمكنها من تغيير السلوك، يتضح لنا حتمية استخدامها بشكل يفيد أطفالنا، وقد تكون أنت نفسك قد استخدمت العواقب عدة مرات من قبل: كالقيام بمنع طفلك من الخروج مع أقرانه لتأخره عن العودة للمنزل، أو السماح لابنك المراهق بالخروج في عطلة نهاية الأسبوع ليلًا لما أبداه من تعاون في أداء الأعمال المنزلية، أو تقديم الحلوىٰ لأطفالك بعد الانتهاء من تناول الخضروات. كل هذه تعد أمثلة للعواقب.

ولكن مجرد إعطاء عاقبة معينة ردًا علىٰ سلوك الطفل لا يعني أن أطفالك سوف يغيرون سلوكهم من تلقاء أنفسهم، فنحن من خلال هذا الكتاب نؤكد علىٰ ضرورة الجمع بين الرسائل الواضحة والعواقب عند تعليم الأطفال. فهذا المزيج -إلىٰ جانب حبك وحنانك- له فعالية كبيرة للغاية.

لنلق نظرة علىٰ بعض من عناصر العواقب الفعالة، وهناك نوعان أساسيان للعواقب: عواقب إيجابية، وأخرىٰ سلبية.

العواقب الإيجابية هي: أشياء يحبها الناس وعلىٰ استعداد للعمل من أجل إحرازها والوصول إليها. والسلوك الذي يتبعه عاقبة إيجابية تزداد احتمالات ظهوره مرة أخرىٰ، وتعتبر المكافآت والامتيازات من أشكال العواقب الإيجابية.

العواقب السلبية هي: أشياء لا يحبها الناس ويرغبون في تجنبها، وبشكل أساسي، فإن العواقب السلبية تحث الناس علىٰ تغيير أفعالهم حتىٰ لا يتلقون مزيدًا من العواقب السلبية، والسلوك الذي يتبعه عاقبة سلبية تقل احتمالات ظهوره مرة أخرىٰ (أو لا يظهر بشكل متكرر). ويعتبر الحرمان من مكافأة أو امتياز معين من العواقب السلبية.

والآن، لنستكشف بعض الخصائص التي يجب التفكير فيها عند اختيار عاقبة لسلوك ما:

الأهمية: لا بد أن تكون العاقبة ذات معنىٰ مهم لطفلك، وإحدىٰ الطرق لاكتشاف ما هو مهم لطفلك أن تراقب ما يقوم به في وقت فراغه. علىٰ سبيل المثال: لنقل إن ابنك الأصغر يهوىٰ مشاهدة أفلام الكارتون، ودعوة أصدقائه للمنزل، وركوب دراجته. تلك الأشياء ذات أهمية بالنسبة له وتعتبر أنشطة ممتعة له، ومن ثم يمكن استخدام هذه الأنشطة اليومية والخاصة كمكافآت إيجابية فعالة. أما إذا قمت بحرمان الطفل أو إعطائه شيئًا لا يمثل أية قيمة له، فلن يساعد ذلك علىٰ تغيير السلوك الذي ترغب في تغييره.

السرعة: وهذا يعني أنه لا بد أن يستجيب الوالد لسلوك الطفل بعد وقوعه مباشرة، فإن لم تستطع ذلك بشكل فوري، يمكنك ذلك في أقرب وقت ممكن، أما تأخير العاقبة فإنه يقلل تأثيرها ويضعف الصلة بين السلوك وعواقبه، فإذا حرمت طفلتك ذات الخمسة أعوام من وقت اللعب عقابًا لها علىٰ شيء فعلته الأسبوع الماضي، فقد تعتريها الحيرة والدهشة وتعتقد أنك ظلمتها ظلمًا كبيرًا.

التكرار: وهذا يشير إلىٰ عدد المرات التي يتم خلالها تطبيق العاقبة، فإنك إذا طبقت نفس العاقبة كثيرًا جدًا أو نادرًا جدًا فإنها حينئذ تفقد فعاليتها.

علىٰ سبيل المثال: إذا أعطيت ابنك كعكة فواكه (علىٰ فرض أنه يحبها) في كل مرة يساعد فيها في شئون المنزل، فإنه قد يعمل بشكل جنوني حتىٰ يحصل علىٰ الكعكة لفترة من الوقت، ولكن مع الوقت قد تقل مساعدته هذه. لماذا؟ لأنه قد يمل كعكة الفواكه ويفقد اهتمامه بالعمل للحصول عليها.

الحجم: لا بد أن يحاول الآباء تقديم المكافأة أو الحرمان منها بصورة تتناسب مع حجم السلوك، فهذا يفيد في كلٍّ من العواقب الإيجابية والسلبية علىٰ حد سواء. فإذا كانت تعتقد أن السماح لطفلتك بدعوة صديقتها للمبيت ليلة عطلة نهاية الأسبوع سوف يكون حافزًا كافيًا لها يدفعها للحفاظ علىٰ نظافة حجرتها علىٰ مدار الأسبوع، استخدم ذلك كعاقبة إيجابية. علىٰ الجانب الآخر، فإن حرمان ابنتك من الخروج مع أصدقائها لمدة شهر كامل لعدم تنظيف حجرتها قد يكون عاقبة قاسية أكثر من اللازم، ففي هذه الحالة قد تؤدي عاقبة أقل حدة الغرض، **علىٰ سبيل المثال**: «عدم السماح لها بدعوة صديقتها للمبيت معها».

كذلك فإن تطبيق عواقب إيجابية كبيرة لسلوكيات بسيطة قد يؤدي إلىٰ تنشئة طفل مدلل، طفل يحصل علىٰ الكثير مقابل أقل القليل من العمل. علىٰ الجانب الآخر، قد يؤدي تطبيق عواقب سلبية كبيرة لسلوكيات سيئة بسيطة نسبيًا إلىٰ تنشئة طفل يشعر دائمًا بالقسوة؛ لذا حاول دائمًا أن توجد تناسبًا بين حجم العاقبة وأهمية السلوك الصادر من الطفل.

الارتباط: يعرف هذا عادة باسم «قاعدة الجدة» لأن الجدات الحكيمات كن يستخدمن هذه القاعدة قبل أن ترد بالكتب بزمن طويل، والارتباط يعني في الأساس السماح بممارسة نشاط ما (يحبه الطفل) بعد أن ينتهي من مهمة محددة، بمعنىٰ أن يتوقف نشاط علىٰ نشاط آخر أو يقترن به. **علىٰ سبيل المثال**:

«يمكنك مشاهدة التلفاز بعد أن تنتهي من الواجب المدرسي».

«يمكنك الخروج بعد ترتيب فراشك ووضع ملابسك المتسخة في سلة الغسيل».

«بعد أن تنتهي من تنظيف الأطباق، يمكنك الاتصال بصديقتك».

كل هذه أمثلة لقاعدة الجدة: أي منح الطفل امتياز بعد -وليس قبل- الانتهاء من مهمة بعينها. ويمكن استخدام هذه القاعدة مع الأطفال في كل الأعمال.

عندما لا تؤتي العواقب ثمارها

عادة ما يذكر لنا الآباء أنهم مهما حاولوا، فإن العواقب التي استخدموها مع أطفالهم لم تكن تجدي معهم. فمن المحتمل أن يكون لدىٰ أطفالهم مشكلات حادة للغاية يعجزون عن التعامل معها وحلها. في هذه الحالة تكون هناك حاجة للاستعانة بمستشار متخصص، غير أنه في كثير من الأحوال تكون هناك بعض الأسباب الأساسية وراء عدم فعالية العواقب. ولعل أكثر المشكلات حدوثًا هي التي تحدث عندما لا يعي الآباء أهمية استخدام الخصائص الخمس التي ذكرناها للتو: **الأهمية، والسرعة، والتكرار، والحجم، والارتباط.**

قد يكون هناك أيضًا عدة أسباب أخرىٰ وراء عدم جدوىٰ العواقب وسوف نذكر منها سببين:

السبب الأول: هو أن الآباء في بعض الأحيان يفرضون الكثير من العواقب السلبية ويتجاهلون تطبيق عواقب إيجابية؛ ونتيجة لذلك تفقد العواقب السلبية فعاليتها وينظر الأطفال إلىٰ آبائهم كأشخاص قاسين؛ إذ إنهم لا يصنعون توازنًا بين العواقب الإيجابية والسلبية، ومن ثم يكون من المنطقي أن يتجه الأبناء إلىٰ مكان آخر للحصول علىٰ عواقب إيجابية، حيث يصبح التواجد مع آبائهم أمر غير سار تمامًا بالنسبة لهم.

أما السبب الثاني: فهو أن الآباء دائمًا لا يتركون وقتًا كافيًا للعواقب لتؤتي ثمارها، فهم غالبًا ما يتوقعون أن تؤدي أية عاقبة إلىٰ تغيير السلوك من أول وهلة، لكن الأمر لا يكون كذلك في العادة، فالتغيير يستغرق وقتًا، فقد تعلَّم

أطفالك التصرف بالطريقة التي يتصرفون بها خلال فترة زمنية طويلة؛ لذا لا تيأس إن لم يطرأ علىٰ سلوك أطفالك تغير فوري، تحلَّ بالصبر، وابحث عن أي تحسن ضئيل يطرأ علىٰ سلوك أطفالك، وامنح العواقب وقتًا لتؤتي ثمارها.

هناك سبب أخير: وهو أن بعض الآباء يخطئون فهم الامتيازات علىٰ أنها حقوق، بالطبع سوف يحاول معظم الأطفال إقناع آبائهم بأن كل شيء هو حق لهم، وإذا تعامل الآباء مع الامتيازات باعتبارها حقوقًا، فإنهم بذلك يحصرون نطاق ما يستطيعون استخدامه كعواقب. إن حقوق الأطفال تشمل حق التغذية، والتواصل مع الآخرين، وحق الملبس وهكذا. أما مشاهدة التلفاز، والخروج مع الأصدقاء، والحصول علىٰ مصروف، واستخدام ممتلكات الأسرة وما شابه ذلك، فتعتبر جميعًا امتيازات يمكن -بل يجب- أن يتم التحكم بها من قِبل الآباء واستخدامها من قبل الأطفال بموافقة الوالدين. وسوف تساعدك قائمة المكافآت التي سترد في الفصل القادم في تحديد الامتيازات التي يمكن استخدامها كعواقب إيجابية لأطفالك.

عليك بالتخطيط المسبق

ذكر لنا بعض الآباء أنه عندما يحين الوقت لتطبيق عاقبة ما فإنهم يعانون معاناة كبيرة في التوصل إلىٰ عاقبة فعّالة؛ لذلك فإن من الحكمة تحديد عواقب إيجابية وسلبية مسبقًا. وسوف يفيدك عمل قائمة عامة بالعواقب الخاصة بالمواقف أو المشكلات التي تحدث كثيرًا، إذ يؤدي ذلك إلىٰ اختيار عواقب فعالة.

هناك شيء آخر، لا بد أن يكون أطفالك علىٰ وعي بالعواقب التي توصلت إليها، لا تتردد في تعليق قائمة بعواقب ثابتة إيجابية وسلبية علىٰ حد سواء علىٰ باب ثلاجتك أو في حجرات أطفالك. لا يجب أن تكون العواقب مفاجآت بالنسبة لهم، فلكي تكون عادلًا مع أطفالك لا بد أن يكونوا علىٰ وعي بما سيتلقونه جزاء السلوك الحسن، أو ما سوف يفقدونه من جراء السلوك السيئ. وفي الجزء الخاص بالجداول والعقود، سوف نتحدث عن كيفية مساعدة الأطفال

علىٰ تحديد وتحقيق أهداف معقولة، وقد ذكر لنا الآباء أن هذه الطريقة أيضًا تعد طريقة جيدة لوضع عواقب سلبية وإيجابية لأطفالهم.

وضع العواقب

سوف تساعدك هذه الإرشادات القليلة علىٰ إدراك مدىٰ تأثير سلوكك علىٰ نتيجة العواقب التي تضعها، **فعندما تضع أية عاقبة، تذكر أن:**

- **تكون واضحًا**: تأكد من أن طفلك يعلم طبيعة العاقبة وماذا فعل بالفعل لكي يتلقاها.

- **تكون ثابتًا علىٰ مبدئك**: فلا تضع عاقبة كبيرة لسلوك ما، ثم تتجاهل نفس السلوك في المرة التالية التي يحدث فيها.

- **تكون موجزًا**: فلا تلق علىٰ أطفالك محاضرات توبيخ ولوم، وينطبق ذلك بشكل خاص علىٰ الأطفال الأصغر سنًا، اجعل أطفالك يعرفون ما فعلوه بهدوء وعاقبة هذا الفعل.

- **تتابع الأمر**: فإذا وضعت خطة لطفلك لكي يحصل علىٰ عاقبة إيجابية، فتأكد من أنه يحصل علىٰ المكافأة بعد قيامه بالمطلوب. كذلك إذا وضعت له عاقبة سلبية، فلا تسمح له بالتفاوض معك لإقناعك بالعدول عن تطبيقها، فإذا شعرت بعد ذلك بأن ما فعلته تجاوز حدود المعقول أو أنك فعلته بدافع الغضب، اعتذر وقم بتعديل العاقبة التي فرضتها.

- **تجعل سلوكك متوافقًا مع العاقبة**: أظهر سرورك وحماسك عند إعطاء طفلك عواقب إيجابية. أما عند فرض عواقب سلبية، فكن هادئًا وصادقًا. احرص علىٰ أن تظل هادئًا قدر الإمكان حتىٰ في أسوأ الأحوال، فالصياح والصراخ ليس لهما أية فعالية عند فرض عواقب سلبية، إذ لا يستطيع الأطفال سماع كلماتك، بل يسمعون غضبك. ومن واقع خبراتنا مع الآباء، فإن الأطفال يستجيبون علىٰ نحو أفضل ويتعلمون المزيد من الآباء الذين يلتزمون الهدوء والتعقل، خاصة حين يفرضون عواقب سلبية علىٰ أطفالهم.

التحذيرات

إن المقصود بالتحذيرات هو مجرد التهديد بفرض عواقب دون أن تفعل ذلك بالفعل: «إذا لم تتوقف عن ذلك، سوف آخذ منك اللعبة»، أو «أنت تعرف أنه ليس من المفروض أن تتصرف بهذا الشكل. في المرة القادمة، سوف أحرمك من الخروج مع أصدقائك». وعلىٰ الفور يفهم الأطفال أنك لن تنفذ ما تقول؛ ولذا يبدؤون في تجاهل تهديداتك؛ ومن ثم تفقد أنت وعواقبك الفعالية.

فإذا كنت قد أخبرت طفلك بأنك سوف تنتزع منه اللعبة عقابًا له علىٰ سلوك سيئ بعينه وصدر منه هذا السلوك، حينئذ انتزع منه اللعبة. إن هذا يساعد طفلك علىٰ فهم السلوكيات المقبولة والسلوكيات غير المقبولة. كما أن هذا يساعد أطفالك علىٰ الربط بين سلوكياتهم والعواقب التي يتلقونها. أما فيما عدا ذلك، فإن ما تقوله لن يكون باعثًا للحيرة فقط، ولكنه يدفع الأطفال إلىٰ الدخول في لعبة تخمين: «هل يمكنني الإفلات هذه المرة؟ لقد حذرتني أمي ثلاث مرات حتىٰ الآن ولم يحدث شيء بعد».

من فضلك تذكر: إن التحذيرات لا تجدي!

الخلاصة

إن العواقب المناسبة تعلم الأطفال طرقًا ناجحة للتصرف؛ إذ بإمكانها مساعدتهم علىٰ تقوية السلوكيات الإيجابية ودحض السلوكيات السلبية. وهناك خمس خصائص تجعل العواقب فعالة وهي: الأهمية، والسرعة، والتكرار، والحجم، والارتباط. وفي الفصلين القادمين، سوف نتحدث عن الأنواع المختلفة للعواقب الإيجابية والسلبية التي يمكنك استخدامها.

العواقب الإيجابية

في الفصل السابق، قمنا بتغطية مبدأين أساسين هما:

- يتم استخدام العواقب السلبية لمنع أو تقليل المشكلات السلوكية.
- يتم استخدام العواقب الإيجابية لزيادة أو تشجيع السلوك المرغوب.

وسوف نتحدث في هذا الفصل عن العواقب الإيجابية. إن العواقب الإيجابية يمكن أن تكون أفضل صديق للآباء لأنها تستخدم لزيادة السلوك الإيجابي، كذلك يمكن أن نطلق عليها مكافآت، فالمكافآت -بشكل عام- هي أشياء يحبها الناس أو يستمتعون بها؛ لذلك فعندما نستخدم مصطلح «مكافأة» فإننا نعني أي نوع من العواقب التي تجعل السلوك يحدث مرة أخرىٰ.

إن استخدام العواقب الإيجابية يعتبر إحدىٰ الطرق لزيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال في القيام بأشياء إيجابية. فإذا كان الآباء لا يفرضون سوىٰ العواقب السلبية، فإنهم بذلك يخاطرون بأن يتحولوا هم أنفسهم إلىٰ عاقبة سلبية. ففي مثل هذه المواقف، قد يرغب الأبناء في تجنب آبائهم. علىٰ الجانب الآخر، حين تمنح أطفالك عواقب إيجابية، فإنهم يجدون متعة أكبر في قضاء الوقت معك، مما يمنحك مزيدًا من الفرص لاستخدام المديح والعواقب الإيجابية.

إن الآباء الذين يوازنون بين العواقب الإيجابية والسلبية يراهم أطفالهم أكثر عدلًا وتعقلًا، فعندما يستخدم الآباء العواقب الإيجابية بصورة متوازنة، فإنهم يكونون أكثر لطفًا وتأثيرًا في أطفالهم، كما أن أطفالهم والعواقب الإيجابية يستمعون إليهم في معظم الأحيان.

الرشاوي

ينظر بعض الآباء إلىٰ فكرة العواقب الإيجابية (المكافآت) نظرة يشوبها الشك والريبة؛ إذ يبدو الأمر لهم وكأنهم يقومون برشوة الأطفال أو الدفع لهم

مقابل فعل ما هو متوقع منهم عمله. غير أن المكافآت تعد جزءًا طبيعيًا من الحياة اليومية، وهي قد تتراوح عمومًا من الأشياء الواضحة مثل: رفع المعنويات أثناء العمل إلىٰ الأشياء البسيطة غير الواضحة، كابتسامة أو غمزة عين. وتمنح هذه المكافآت للسلوك المقبول الذي نرغب في رؤيته مرة أخرىٰ.

إن الرشوة تظهر حين تُمنح المكافآت في وجود سلوك غير لائق. فإعطاء الطفل قطعة من الحلوىٰ حين يأخذ في البكاء والصراخ في محل البقالة لإسكاته يعد رشوة. (قد يبدو ذلك حلًا ضروريًا يمنع الطفل من إصابتنا بالجنون بسبب صراخه، إلا أنه يظل مثالًا واضحًا للرشوة). إن الأب يشعر بأنه مضطر لفعل أي شيء لإيقاف سلوك طفله السلبي: «حسنًا، يمكنك الحصول علىٰ هذه القطعة من الحلوىٰ، فقط التزم الصمت!» لكن الطفل في الواقع يُكافَأ علىٰ كونه مشاكسًا.

وهكذا يتكرر هذا السيناريو كثيرًا، وتكون النتيجة هي وجود طفل يريد دائمًا الحصول علىٰ مكافأة قبل أن يسلك السلوك الذي يريده الأب أو الأم. وحتىٰ لو قدمت قطعة الحلوىٰ كمكافأة ونجحت في إسكات الطفل، خمِّن ماذا سيحدث في المرة القادمة حين يكون الوالد عند خزينة دفع النقود؟ نعم، سيأخذ الطفل في البكاء والصراخ ويطلب قطعة حلوىٰ. فهو يريد الحصول علىٰ رشوة أخرىٰ قبل أن يبدأ في التصرف بشكل لائق.

تذكر: لا تمنح عواقب إيجابية لإيقاف سلوك غير لائق؛ فهذه العواقب تعد رشاوي. لا تطبق عواقب إيجابية سوىٰ للسلوك الإيجابي.

العواقب الإيجابية المجدية

إن الشيء الذي يعد مكافأة لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر. فالأمور تختلف من شخص لآخر. والقائمة التالية تلخص مجموعة متنوعة من العواقب الإيجابية والتي طالما استخدمها آباء كثيرون مع أطفالهم. باستخدام هذه الأمثلة كمرشد، حدد ما يحب أطفالك عمله ودوِّن هذه الأعمال المفضلة في ورقة. احتفظ بهذه القائمة في متناول يديك إلىٰ أن تكوِّن فكرة جيدة عن العواقب الإيجابية التي تجدي مع أطفالك.

الأنشطة - ما الأنشطة اليومية التي يهوىٰ طفلك ممارستها؟ علىٰ سبيل المثال: ألعاب الفيديو، لعب الكرة، مشاهدة البرامج الكوميدية التليفزيونية، صنع البسكويت، القراءة.

المقتنيات - ما نوع الأشياء المادية التي يحبها طفلك؟ علىٰ سبيل المثال: الملابس الرياضية، الكتب الهزلية، الدمىٰ، شرائط الموسيقىٰ أو الأسطوانات المدمجة.

الأنشطة الخاصة - ما الأنشطة الخاصة التي يهوىٰ طفلك ممارستها؟ علىٰ سبيل المثال: الذهاب لمشاهدة مباراة كروية، زيارة حديقة الحيوان، الذهاب إلىٰ السينما، استضافة صديق للمبيت في المنزل.

الطعام - ما الأطعمة والمشروبات المفضلة لطفلك؟ علىٰ سبيل المثال: الفشار، عصير الفاكهة المجمد، البيتزا، الكولا، الحلوىٰ، وكعك الوفل (كعك مقرمش يصنع من الدقيق والبيض واللبن)، عصير الفاكهة.

ملحوظة: **لا تستخدم الوجبات كعقاب، كأن تحرم الطفل من وجبة غذائية متوازنة وتجعله يأكل خبزًا وماء، فالتغذية السليمة حق من حقوق الطفل.**

الأشخاص - مَن الأشخاص الذين يحب طفلك قضاء وقت معهم؟ علىٰ سبيل المثال: أنت، الأصدقاء، أجداد أو أعمام الطفل، مدرسو المدرسة.

الاهتمام - ما هي مظاهر الاهتمام الخاصة اللفظية والبدنية التي يحبها طفلك منك ومن الآخرين؟ علىٰ سبيل المثال: العناق، والابتسامات. وقضاء وقت معك، والمجاملات، والإشارة بالإبهام (دليل علىٰ الاستحسان)، والإطراء، ورفع الأذرع وضرب الأيدي بعضها ببعض (كدليل علىٰ السعادة أو التعبير عن الانتصار).

مكافآت أخرىٰ - هل هناك أي شيء آخر يهتم به طفلك أو يرغب في قضاء وقت في أدائه؟ هل هناك نشاط مفضل أو شيء ما كان طفلك يرغب في أدائه ولكنه لم يفعل بعد؟

أخيرًا، سيشعر الآباء بالراحة عندما يقومون بوضع قائمة بالعواقب التي ليس لها تكلفة مادية. فأنت لا تستطيع شراء شيء ما في كل مرة يسلك فيها طفلك سلوكًا حسنًا. وحتىٰ إذا كان ذلك باستطاعتك، فليس بالضرورة أن يكون ذلك شيئًا صحيحًا، كما قد ينتهي بك الحال بأن يصبح لديك طفل مدلل. تذكر أن الاهتمام الإيجابي، والإطراء، والتشجيع تعتبر من أكثر العواقب الإيجابية الفعالة التي يملكها الآباء، والجميل أنها لا تكلف شيئًا!!!

القائمة التالية تشمل بعض الأمثلة الإضافية للعواقب الإيجابية التي ليس لها أية تكلفة مادية:

- السهر لوقت متأخر.
- الإعفاء من ترتيب الحجرة ليوم واحد.
- ترك المذياع مفتوحًا ليلًا.
- استضافة صديق للمبيت بالمنزل.
- النوم في الطابق السفلي أو خارج المنزل.
- الذهاب إلىٰ منزل صديق.
- اختيار برامج التلفاز.
- إتاحة وقت إضافي لمشاهدة التلفاز.
- اختيار مكان للنزهة.
- ممارسة إحدىٰ ألعاب الفيديو.
- الإعفاء من أحد الأعمال المنزلية.
- اختيار فيلم لمشاهدته.
- تحديد مكان لتناول العشاء.
- قيام الأب أو الأم بقراءة قصة ليلًا.
- السهر لساعة متأخرة للقراءة.
- ممارسة إحدىٰ الألعاب مع الأب أو الأم.

- استخدام السيارة.
- النوم لوقت متأخر.
- السماح بوقت إضافي للتحدث في الهاتف.
- التخطيط لمحتويات الطعام.
- تناول أكلات خفيفة خاصة.
- الجلوس علىٰ رأس المائدة.
- زيارة المكتبة، أو متجر اللعب، أو المتنزه . . . إلخ
- إتاحة وقت إضافي للبقاء بالخارج مع الأصدقاء ليلًا.
- السماح بالاحتفال بمناسبة خاصة.
- تناول العشاء في غرفة المعيشة.
- إتاحة وقت إضافي لاستخدام الحاسب.
- ركوب دراجة بخارية أو الصيد مع الوالدين.
- التنزه داخل المنزل.
- اختيار الحبوب الغذائية الخاصة بالإفطار.
- الذهاب لمشاهدة البضائع المعروضة في واجهات المحلات.

الربط بين العواقب والسلوك

سوف نعرض هنا بعض الروابط الممكنة بين العواقب الإيجابية وسلوك الأطفال:

السلوك - تعود ابنتك ذات السادسة عشرة عامًا إلىٰ المنزل في موعدها في ستة أيام من عطلات نهاية الأسبوع علىٰ التوالي.

المكافأة - يمكنك مد موعد العودة إلىٰ المنزل ٣٠ دقيقة إضافية.

السلوك - ينهي ابنك ذو العشر سنوات واجبه المدرسي بعد العودة من المدرسة مباشرة.

المكافأة - الذهاب للعب خارج المنزل لمدة ٣٠ دقيقة.

السلوك - يرتدي طفلك ذو الأربع سنوات ملابس النوم ويذهب إلىٰ فراشه في موعده.

المكافأة - يمكنك أن تقرأ له قصة هذه الليلة وأن تقوم بتوصيله إلىٰ فراشه ليلة الغد حاملًا إياه علىٰ ظهرك.

السلوك - يلعب طفلاك ذوا السابعة والحادية عشرة معًا بشكل مهذب.

المكافأة - يمكنك إعداد بعض الفشار لهما بينما يقومان بمشاهدة فيلم من اختيارك.

السلوك - يساعد ابنك ذو الثالثة عشرة شقيقته الصغرىٰ في عمل واجبها المدرسي.

المكافأة - يمكنك أن تلعب معه في فناء المنزل.

الخلاصة

كلما استخدمت العواقب الإيجابية، زادت فرصك في رؤية السلوك الإيجابي. ونرجو أن تتذكر أن أقوىٰ المكافآت للأطفال هي الثَّناء والاهتمام الإيجابي منك. استمر في هذا العمل الجيد، وواصل التركيز علىٰ الأشياء الإيجابية التي يقوم بها أطفالك؛ فالعواقب الإيجابية مجدية!

العواقب السلبية

«أنا أكرهك».

«لست مضطرًا لعمل أي شيء لا أريد عمله!».

«لقد تأخرت ساعة واحدة فقط، ما مشكلتك؟».

«ولكن لماذا يجب أن أنظف حجرتي؟ ليس هناك من بين أصدقائي من يقوم بتنظيف حجرته».

من الطبيعي أن يقول الأطفال أو يفعلوا أشياء لا تعجب الآباء، فكل الأطفال سوف يسيئون السلوك يومًا ما لا محالة. وحين يفعلون ذلك، لا بد أن يتلقوا عواقب سلبية جراء ذلك. وكما عرفت من قبل، فإن العواقب تساعد علىٰ تغيير السلوك. فإذا تم فرض العواقب بأسلوب حازم ومعتدل وثابت، سوف تكون لها فعالية عظمىٰ.

وسوف يركز هذا الفصل علىٰ استخدام نوعين من العواقب السلبية: سحب الامتيازات نتيجة السلوك السيء، وإضافة المزيد من الأعمال المنزلية.

سحب الامتيازات

حين تحدث مشكلة سلوكية، فإن أحد أشكال العواقب السلبية هي سحب امتياز ما من الطفل. وهناك مواقف مناسبة لذلك، **علىٰ سبيل المثال**: إذا كان طفلاك يتشاجران حول مشاهدة برامج التلفاز، فيمكنك إغلاق التلفاز حتىٰ يقوما بتسوية خلافاتهما، أو يمكنك حرمانهما من مشاهدة التلفاز بقية الليلة. وعادة ما يكون سحب الامتيازات عاقبة سلبية فعالة لمعظم الأطفال.

عليك بفرض العواقب السلبية بنفس الطريقة التي تعطي بها العواقب الإيجابية - بعبارة أخرىٰ: عليك بربط السلوك بالعاقبة التي تفرضها. **علىٰ سبيل المثال**: يمكنك أن تقول لطفليك اللذين يتشاجران حول التلفاز: إنكما تتشاجران حول مشاهدة برامج التلفاز. من فضلكما، أغلقا التلفاز إلىٰ أن تعودا إليّ في هدوء وتكونا قد توصلتما إلىٰ حل لهذا النزاع.

الإيقاف المؤقت

إن فقد بعض الامتيازات لفترات زمنية قصيرة يمكن أن يكون أسلوبًا فعّالًا للغاية مع الأطفال الصغار. وإحدىٰ طرق تنفيذ ذلك استخدام ما يسمىٰ بـ «الإيقاف المؤقت». والمقصود بالإيقاف المؤقت هو إبعاد الطفل لبعض الوقت

عن كل الأشياء الممتعة في حياته. ويعد هذا إحدىٰ طرق تهذيب طفلك الصغير بدون الاضطرار لرفع يدك أو صوتك. والإيقاف المؤقت -في الأساس- يقتضي إجلاس الطفل في مكان ما لفترة معينة من الوقت. وبإمكانك أن تفهم بسهولة سبب كره معظم الأطفال للإيقاف المؤقت؛ ذلك لأنهم يفضلون عمل أشياء ممتعة بدلًا من ذلك.

عقب حدوث مشكلة سلوكية، قم علىٰ الفور بوصف هذا السلوك لطفلك وأرسله (أو خذه) للمكوث في مكان ما كإيقاف مؤقت. قل هذا بنبرة هادئة ولمرة واحدة فقط، ولا تعلل أو تشرح له السبب، أو تلقي عليه محاضرة. فلا يجب استخدام الشجار، أو التهديد، أو الصياح، أو الضرب. كذلك تجنب أن تعطي طفلك الكثير من انتباهك في هذا الوقت.

احتفظ في عقلك بمكان مناسب لإرسال الطفل إليه خلال فترة الإيقاف المؤقت، وليس بالضرورة أن يكون المكان واحدًا في كل مرة. فمقعد مطبخ، أو أريكة، أو قاعدة عمود، أو درجة سلم، كلها أماكن تفي بالغرض. ويجب أن تتأكد أن المكان آمن، وإضاءته جيدة، وخال من أي «مصادر تشتيت مسلية» مثل: التلفاز، أو المذياع، أو اللعب.

وقبل البدء في استخدام أسلوب الإيقاف المؤقت، وضِّح لطفلك معنىٰ الإيقاف المؤقت، والمشكلات السلوكية التي سوف يستخدم فيها، ومدته. علىٰ سبيل المثال يمكنك أن تقول: «حين أطلب منك وضع لعبك في مكانها وتبدأ في البكاء وإلقاء لعبك، سوف تضطر للذهاب للجلوس علىٰ مقعد من مقاعد المطبخ لمدة ثلاث دقائق. وسوف أقوم بتشغيل الميقاتي الخاص بالموقد، وحين يدق الجرس يمكنك النهوض من علىٰ المقعد». وبعد ذلك قم بإرسال طفلك للجلوس علىٰ المقعد حين تطلب منه ذلك.

وكقاعدة عامة، لا بد أن يقضي الطفل فترة إيقاف مؤقت مدتها دقيقة واحدة عن كل سنة من سنوات عمره. بعبارة أخرىٰ: إذا كان طفلك في الثالثة من عمره، فلا يجب أن تستمر فترة الإيقاف المؤقت لأكثر من ثلاث دقائق. قد يعتقد

أطفالك أن الأمر مسل عند تطبيقك لهذا الأسلوب لأول مرة، ولكنهم علىٰ الأرجح لن يكونوا سعداء حين يتعرضون للإيقاف المؤقت بشكل عملي؛ لذلك فمن المهم جدًا أن تفعل كل ما في وسعك لكي تشرح لهم العملية بالتحديد مسبقًا.

في أثناء فترة الإيقاف المؤقت، لا بد أن يلتزم طفلك الصمت وأن يجلس علىٰ المقعد في هدوء. ومن ثم فإن عبارات الغضب والشكوىٰ لا تحتسب من وقت الإيقاف. علىٰ الجانب الآخر، يمكن احتساب الحركات العصبية والحديث بصوت خافت. وإذا بكىٰ طفلك أو انتابته نوبة غضب، فلا يحتسب ذلك من وقت الإيقاف. أما إذا بدأت في حساب وقت الإيقاف لأن طفلك هادئ ولكنه بدأ بعد ذلك في البكاء أو الغضب مرة أخرىٰ، فانتظر حتىٰ يهدأ وابدأ في حساب الوقت من جديد.

لا بد أن يظل طفلك جالسًا وهادئًا حتىٰ يخرج من فترة الإيقاف المؤقت، وإذا قرر أنه قد فاض به ونهض من علىٰ المقعد، قم بإعادته إليه في هدوء. وإذا حدث هذا عدة مرات (وهذا ما يحدث عادة عند بدء تطبيق الإيقاف المؤقت لأول مرة)، استمر في إعادة طفلك إلىٰ المقعد. أما إذا أصابك التعب والملل من ذلك، أو شغلتك أنشطة أخرىٰ عن مهمتك، فيمكنك أن تجعل طفلك يغادر المقعد وتستخدم عقابًا آخر. فيمكنك حرمانه من اللعب بلعبه، أو إجبار أصدقائه علىٰ مغادرة منزلك، أو إغلاق التلفاز لفترة معينة. وفي وقت من الأوقات حين يكون طفلك هادئًا، مارس استخدام الإيقاف المؤقت مرة أخرىٰ، واستمر في ممارسته بشكل كاف إلىٰ أن يبدأ طفلك الجلوس في المقعد في مواقف الإيقاف المؤقت الفعلية.

هناك احتمال كبير أن يبكي طفلك في بداية العملية، أو يحدثك بطريقة سخيفة، أو يلقي بالأشياء، أو يحدث فوضىٰ في المكان. تجاهل أي شيء لا يمثل خطرًا علىٰ طفلك، أو علىٰ نفسك، أو علىٰ منزلك. فمعظم السلوكيات السلبية هي محاولة لإقناعك بتغيير رأيك بشأن مسألة الإيقاف المؤقت.

حين تنتهي فترة الإيقاف المؤقت، اسأل طفلك: «هل أنت مستعد للنهوض؟» ولا بد أن يرد طفلك بالإيجاب بشكل مستساغ لك - تكفي إيماءة بالرأس، أو كلمة «نعم». حينئذ يمكنك أن تقول إن فترة الإيقاف المؤقت قد انتهت.

إضافة المزيد من الأعمال المنزلية

يعتبر إضافة المزيد من الأعمال المنزلية أسلوبًا فعالًا لتعليم الطفل تحمل المسئولية. فالأعمال المنزلية تستغرق وقتًا وجهدًا من طفلك وهو وقت من الممكن أن يقضيه الطفل في اللعب أو عمل أشياء مسلية وممتعة له.

في بعض الحالات، يمكن أن يكون العمل مرتبطًا ارتباطًا مباشرًا بالمشكلة. **فعلىٰ سبيل المثال**: يمكن أن يقوم طفلك بتنظيف السجادة بالمكنسة الكهربائية بعد أن يطأ بحذائه المتسخ داخل المنزل.

لكن التوصل إلىٰ عقاب مرتبط بالسلوك ليس دائمًا أمرًا سهلًا، وليس ضروريًا أيضًا. فالأعمال والمهام التي لا ترتبط بالسلوك يمكن أن يكون لها نفس الفعالية في تغيير السلوك. **علىٰ سبيل المثال**: يعود ابنك إلىٰ المنزل متأخرًا، وبعد أن تسأله عن سبب تأخيره، يبدأ في الجدال واختلاق الأعذار. فبعد أن يهدأ يمكنك أن تخبره بأنه لا يستطيع الخروج الليلة التالية؛ لأنه عاد متأخرًا (عقاب مرتبط بالسلوك - فقد امتياز من امتيازاته) وأن عليه أن يساعد في تنظيف المنزل لمجادلته لك (عمل غير مرتبط بالسلوك). فلا بد أن يكون كلا العقابين فعالًا في التقليل من تلك المشكلات السلوكية في المستقبل.

وعملية إضافة المزيد من الأعمال والمهام عملية بسيطة. فمن المفترض أن يقوم طفلك بجمع ملابسه بدلًا من تركها علىٰ الأرض. فإن لم يفعل، يمكنك تكليفه بجمع الملابس المتسخة من كل فرد من أفراد الأسرة ووضعها في السلة. ويعد إضافة هذا العمل طريقة لتصحيح سلوكه وتعليمه تحمل المسئولية.

إليك بعض الأمثلة لكيفية استخدام الأعمال المنزلية كعواقب لأطفالك:

- قامت ابنتك بكسر لعبة صديقتها. ولكي تعلمها تحمل المسئولية، لا بد أن تربح مالًا لشراء لعبة جديدة لصديقتها وذلك عن طريق أداء أعمال إضافية في المنزل.

- يتشاجر ابنك وابنتك حول من قام بترتيب الأطباق النظيفة آخر مرة؛ لذا يمكنهما التدرب علىٰ التعامل مع بعضهما البعض بشكل مهذب وذلك بترتيب الأطباق معًا علىٰ مدىٰ الأيام الثلاثة القادمة.

إليك الآن قائمة بالأعمال المنزلية التي يمكنك استخدامها كعواقب حين ترغب «إضافة المزيد من الأعمال المنزلية». احرص علىٰ إضافة أعمال تختلف عن الأعمال الروتينية التي يقوم بها أطفالك في الظروف العادية كجزء من مسئولياتهم الأسرية.

- طي الغسيل.
- ترتيب الغسيل في أماكنه.
- ترتيب فراش شقيقك أو شقيقتك.
- تنظيف غرفة (أو عدة غرف) بالمكنسة الكهربائية.
- إخراج القمامة خارج المنزل.
- جمع القمامة من المنزل بأكمله.
- مساعدة شقيقك (أو شقيقتك) في أداء أعماله المنزلية.
- مسح الغبار من علىٰ الأثاث.
- كنس مدخل المنزل.
- غسل بعض أو كل نوافذ المنزل.
- غسل السيارة.
- مساعدة شقيقك (أو شقيقتك) في وضع اللعب في أماكنها.

- غسل، أو تجفيف، أو ترتيب الأطباق في أماكنها.
- كنس أرضية المطبخ (أو غرفة الطعام).
- تنظيف دورة المياه.
- تنظيف حوض المطبخ.
- تنظيف حجرة النوم.
- تنفيض السجاد.

إن الأمر يعود لك في تحديد عدد المرات التي يجب خلالها أداء العمل الإضافي، وفي تحديد ما يجب علىٰ الطفل فعله بالضبط. ولا بد أن تضع في اعتبارك سن وقدرات أطفالك. كما يجب أن تتناسب العواقب مع حدة المشكلة السلوكية لطفلك. **وتذكر أن تستخدم أقل عواقب مناسبة تؤدي لتغيير السلوك.**

هناك شكل آخر يخبرنا الآباء بأنه يحقق نجاحًا كبيرًا، وهو «علبة الأعمال المنزلية»، حيث يقوم الآباء بتدوين الكثير من الأعمال المنزلية علىٰ قطع صغيرة من الورق ووضعها في العلبة. وحين يصدر عن أطفالهم سلوك سيئ، قد يقرر الآباء حمل أبنائهم علىٰ اختيار عمل من علبة الأعمال المنزلية. إن هذا من شأنه تسهيل الأمر علىٰ الآباء؛ لأن العواقب تكون معدة مسبقًا وفي متناول أيديهم. وتؤتي هذه الطريقة أقصىٰ فائدة لها إذا أخبر الآباء أطفالهم بعلبة الأعمال المنزلية وكيفية استخدامها مسبقًا. ويستخدم معظم الآباء علبة الأعمال المنزلية عند صدور السلوكيات السيئة المألوفة لأطفالهم كالرد الوقح أو عدم اتباع التعليمات لحظة صدورها.

بعض الآباء يجعلون أبناءهم يضعون قطع الورق في علبة أخرىٰ بعد الانتهاء من أداء أحد الأعمال، وبذلك تصبح هناك علبة أعمال أخرىٰ جاهزة للاستخدام بعد أن تفرغ الأولىٰ.

هل يُعد هذا عقابًا سلبيًا بالفعل؟

في بعض الأحيان يخطئ الآباء حين يفترضون أن العاقبة التي يفرضونها سلبية، بينما لا تكون كذلك. إننا ننصحك بالنظر إلىٰ تأثير العاقبة علىٰ السلوك

الذي تود تغييره لدىٰ طفلك. فإذا توقف السلوك أو تضاءل بشكل متواتر، تكون بذلك قد طبقت عاقبة سلبية. أما إذا استمر السلوك أو تكرر ظهوره أكثر، تكون بذلك قد طبقت عاقبة إيجابية.

علىٰ سبيل المثال: أخبرتنا إحدىٰ الأمهات بأن طفلها الذي يبلغ ستة أعوام كان يتململ ويتحدث باستمرار في دار العبادة، فأخبرته بأنه لن يمكنه الذهاب معها في المرة القادمة إذا استمر في إثارة المشكلات في دار العبادة. وبالطبع ظل الطفل يتململ بشكل جنوني ويثرثر أكثر من ذي قبل. فلم يكن يريد التواجد في دار العبادة! في الواقع إن «**العاقبة السلبية**» التي فرضتها الأم قد أثارت مزيدًا من المشكلات السلوكية، حيث ازداد السلوك الذي أرادت إيقافه (التململ). لقد أعطت الطفل عاقبة إيجابية في الواقع.

وقد اقترحنا عليها أن تفعل واحدًا مما يلي:

سحب الامتيازات - إذا تململ وتحدث في دار العبادة، فلن يستطيع اللعب مع صديقه بعد الخروج من دار العبادة.

إضافة المزيد من الأعمال المنزلية - إذا تململ أو تحدث في دار العبادة، سوف يكون عليه مساعدة والدته في تنظيف المطبخ.

وبالفعل استخدمت الأم الطريقتين وحققنا نجاحًا كبيرًا. فبعد عدة مرات قليلة، تعلم الفتىٰ الصغير الجلوس في هدوء في دار العبادة.

انتبه لتأثير العاقبة عل السلوك الذي ترغب في تغييره، فإن تضاءلت المشكلة السلوكية أو انتهت تمامًا، تكون قد فرضت عاقبة سلبية فعالة.

التأثير المتضاعف

إحدىٰ مشكلات العواقب السلبية أن الآباء قد لا يعرفون متىٰ يتوقفون عن فرضها. فإن لم تؤت إحدىٰ العواقب جدواها، غالبًا ما يجرب الآباء عاقبة أخرىٰ أكثر قسوة؛ ومن ثم يبدؤون في تكوين أكداس مكدسة من العواقب السلبية، مما يمكن أن يؤدي إلىٰ دوامة يدورون فيها لينتهي بهم الأمر بمنع الطفل من الخروج علىٰ مدار السنوات الخمس القادمة مثلًا، أو أي شيء غير مألوف من هذا القبيل.

ويحدث هذا عادة حين يصاب الآباء بالضيق والإحباط. فالأطفال يعرفون الأشياء التي تدفع الآباء للغضب. وهذا هو الوقت الذي يحدث فيه عادة «التأثير المتضاعف».

علىٰ سبيل المثال: طلب والد «علياء» منها أن تنظف حجرتها. لكنها لم تفعل؛ ولذا حرمها من استخدام الهاتف في عطلة نهاية الأسبوع. وفي اليوم التالي كانت حجرتها غير مرتبة، ولذلك حرمت من مشاهدة التلفاز لمدة أسبوع. لكن ظلت الحجرة بلا تنظيف مما زاد من غضب الأب وإحباطه، ولذا حرمها من استخدام الهاتف شهرًا آخر، وحرمها من مشاهدة التلفاز أسبوعًا آخر، وقال لها: إنها لن تستطيع الخروج من حجرتها إلىٰ أن تصبح نظيفة تمامًا.

يا للهول لم يكن أثرًا متضاعفًا عاديًا، بل أصبح مثل الانهيار الصخري! ففي ثلاثة أيام، فقدت هذه الفتاة تقريبًا كل اتصال لها بالعالم الخارجي! لقد كان هذا مثالًا جيدًا يوضح كيف يمكن للوالد أن ينجرف في تيار العواقب السلبية غير الفعالة. فبدلًا من تكرار العواقب السلبية في تتابع سريع، تمهل للحظات وألق نظرة علىٰ تأثيرات العقاب علىٰ السلوك. قم بتغيير العقاب إن لزم الأمر، ولكن لا تتركه يتضاعف إلىٰ حد الخروج عن نطاق السيطرة. إن المزيد ليس بالضرورة أن يكون أفضل. وبما أن العواقب التي فرضها هذا الأب كانت غير معقولة (ويستحيل تنفيذها)، فقد اقترحنا عليه أن يتمهل، ويتحدث إلىٰ «علياء» **ويضع الخطة التالية:**

(١) يساعد «علياء» في تنظيف حجرتها.

(٢) في المقابل تقوم «علياء» بمساعدته في تنظيف بقية المنزل.

إذا تم تنفيذ ركني الخطة، ستستعيد «علياء» امتيازاتها. ولكي تساعد «علياء» علىٰ الحفاظ علىٰ نظافة حجرتها دائمًا، فقد ساعدنا والدها علىٰ إيجاد طريقة لوضع قاعدة الجدة موضع التنفيذ - ففي كل يوم تنظف فيه «علياء» حجرتها، يسمح لها باستخدام الهاتف ومشاهدة برنامجها التليفزيوني المفضل. وقد حقق هذا الحل العلمي نجاحًا. ومع إن حجرة «علياء» لم تصبح نظيفة تمامًا، إلا أنها

أصبحت نظيفة في أغلب الأحيان. كما عرف الأب تحديدًا العاقبة التي يجب استخدامها سواء كانت الحجرة نظيفة أو متسخة. لقد تعلم الأب كيف يتجنب التأثير المتضاعف وفي نفس الوقت يستخدم نوعًا مجديًا من العقاب السلبي.

كيف تفرض العقاب السلبي؟

إن فعالية العقاب السلبي تعتمد -بشكل جزئي- علىٰ كيفية صياغته. فالاستجابة الغاضبة لن تفلح، بل إنها عادة تؤدي إلىٰ مزيد من المشكلات. فخبراتنا تقول إن الأطفال يستجيبون علىٰ نحو أفضل ويتعلمون أكثر من الكبار الذين يتمتعون بالدماثة والإيجابية، حتىٰ عندما يفرضون أنواعًا من العقاب السلبي. وعلىٰ الرغم من أن الاحتفاظ بالهدوء أمر مهم للتعليم الفعال، فإن الآباء يخبروننا بأن ذلك يعد واحدًا من أصعب الأشياء التي يمكنهم القيام بها؛ ولهذا السبب، قمنا بتأليف فصل يطرح اقتراحات قد تساعدك علىٰ الاحتفاظ بهدوئك في أثناء الأوقات العصيبة التي تواجهها أطفالك.

من الممكن أن يصاب الآباء بالضيق بسهولة حين يفرضون علىٰ أبنائهم صورًا من العقاب السلبي. فالكثير منا لا يحب التعامل المشكلات السلوكية، ولذلك يجب أن تكون علىٰ وعي بكيفية تطبيق العقاب السلبي. فجزء من الاحتفاظ بهدوئك يكمن في السيطرة علىٰ سلوكك. لا تستخدم نبرة صوتية عنيفة، وتتحدث بسرعة، وتشير بأصابعك، وتلقي بالشتائم، ومثل هذه الأشياء.

بعبارة أخرىٰ: لا تتحول أنت نفسك إلىٰ عقاب سلبي لأطفالك أكثر من العقاب التي تفرضه. وبعد أن تعطي العاقبة السلبية، فكِّر في ماهيتها والأسلوب الذي اتبعته في فرضها.

الخلاصة

إن العثور علىٰ عواقب سلبية فعالة يعد تحديًا للآباء، ولكنه ليس أمرًا مستحيلًا، فإذا أساء أطفالك السلوك، احتفظ بهدوئك وافعل واحدًا مما يلي:

اسحب أحد الامتيازات أو جزءًا منه، أو افرض أعمالًا إضافية. كن منطقيًا، وعادلًا، وثابتًا علىٰ مبدئك وسوف تجد نفسك علىٰ الطريق نحو استخدام العواقب الفعالة.

الحدود والعواقب

وضع الحدود

كما أنه من المهم أن نمدح الأطفال ونكافئهم عندما يكونون جيدين، كذلك هناك أوقات يجد الآباء فيها أن من الضروري السيطرة علىٰ التصرفات غير اللائقة ووضع حد لها. **فوضع الحدود المتوازنة يساعد الأطفال علىٰ الشعور بالهدوء والأمان.**

ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن جميع الأطفال سيختبرون قواعد وأوامر آبائهم، ويصح ذلك عندما يكون الآباء غير مثابرين في الماضي ولا يطبقون قواعدهم، وأي خرق من جانب الأبناء سيعلمهم أن البرنامج فعّال وأن التصرف اللائق متوقع منهم. وقد دلت الأبحاث علىٰ أن الأطفال العاديين يخفقون في الاستجابة إلىٰ طلبات آبائهم ثلث الوقت. فالأطفال الصغار يناقشون ويصرخون وتنتابهم نوبات غضب عندما تؤخذ لعبة منهم. والأطفال في سن المدرسة سيناقشون ويحتجون عند حرمانهم من نشاط، وهذا كله تصرف طبيعي وتعبير صحي عن حاجة الطفل للاستقلال وحكم نفسه. وعندما تحصل مثل هذه الاحتجاجات، لا تأخذها علىٰ أنها هجوم شخصي عليك، وتذكر أن الأطفال ببساطة يختبرون قواعدك ليروا إذا كانت متوازنة. حاول أن تفكر أن احتجاجات أبنائك هي خبرات تعلم وطرائق يستكشفون فيها الحدود ليتعلموا أي التصرفات هي اللائقة وأيها غير اللائقة.

في الصفحات التالية، ستجد بعض المشكلات التي يواجهها الآباء عادة عند وضع حدود لأبنائهم، وبعض الطرائق الفعالة لإصدار الأوامر.

قلل عدد الأوامر:

يدرك بعض الآباء العدد الفعلي من الأوامر التي يصدرونها لأبنائهم. وهل يدهشك أن تسمع أن الأب العادي يصدر ١٧ أمرًا في نصف ساعة. وقد دلت الأبحاث علىٰ أن أطفال الآباء الذين يفرطون في إصدار الأوامر يطورون مشكلات سلوكية أكثر. فالأوامر المتلاحقة لا تحسن سلوك الطفل. لذلك من الضروري أن تقوم عدد ونوع الأوامر التي تصدرها لأبنائك وأن تقلل منها وتقتصرها علىٰ الضروري منها.

بعض الآباء يميلون إلىٰ تكرار الأمر عندما يكون أبناؤهم يفعلون المطلوب. عندما تطلب من طفلك إبعاد الألعاب ويستجيب لك، لا داعي لتكرار الأمر لأنه يقوم به بل الأفضل مدح استجابته السريعة لك. قد يقول أب: «لوِّن هذا الضفدع بالأخضر، والبس القميص الأزرق، وإنه وقت أكل الحلوىٰ». هذه الأوامر غير ضرورية، إذ يجب السماح للأطفال لتقرير هذه الأمور بأنفسهم وليس الدخول في معركة إرادات مع آبائهم ومن المهم أن نتذكر أن إصدار ٢٠ إلىٰ ٤٠ أمرًا في نصف ساعة يجعل من المستحيل عليهم متابعة الأمر. والنتيجة هي رسائل مشوشة تعطىٰ للأطفال حول أهمية الأوامر.

قبل إصدار الأمر، فكِّر في الأمر إذا كان مهمًا أم لا، وفيما إذا كنت ستتابع الأمر حتىٰ النهاية إذا لم يستجب ابنك، والأفضل أن تكتب القواعد المهمة وستجد أن خمسًا إلىٰ عشر منها لا يجوز كسرها ويجب أن تُعلق في مكان علىٰ الثلاجة بحيث يراها الجميع. وقد تشمل هذه القواعد علىٰ ما يلي:

- يجب ربط الحزام في السيارة طوال الوقت.
- لا يُسمح بالضرب.
- رمي الأشياء داخل المنزل غير مسموح به.
- يجب إقفال جهاز التلفزيون حتىٰ الساعة السابعة.

• يجب أن يبقىٰ الطعام في المطبخ.

عندما توضح القواعد المهمة ستجد أنك كنت محددًا عند وضعها وأنك قادر علىٰ التقليل من الأوامر غير الضرورية، والنتيجة هي أن يتعلم أبناؤك أن أوامرك مهمة وأن عليهم إطاعتها.

أعطِ أمرًا واحدًا كل مرة:

يصدر الآباء أحيانًا سلسلة من الأوامر دون أن يتركوا للطفل وقتًا يستجيب فيه للأمر الأول، مما ينتج عنه وفرة في المعلومات التي لا يستطيع الطفل استيعابها.

عندما يحين وقت النوم ستبدأ سلسلة الأوامر من الأم مثل: التقاط الأوراق، ووضع الأغراض والألعاب في مكانها، وارتداء ملابس النوم، وتنظيف الأسنان .. هذه السلسلة من الأوامر من الصعب علىٰ الطفل أن يتذكرها، فمعظم الأطفال يتذكرون أمرًا أو اثنين كل مرة. والمشكلة الثانية في الأوامر المستعجلة أنها تجعل الأب غير قادر علىٰ مدح ابنه لاستجابته لأحد الأوامر، الأمر الذي ينتج عنه عدم قيام الأطفال بما يطلب منهم لأنهم لا يستطيعون الاستجابة لكل شيء دفعة واحدة، ولأنه لا يوجد تعزيز للاستجابة.

النوع الآخر من سلسلة الأوامر المتصلة هو أن يكرر الأب الأمر مرة بعد مرة كما لو أن الطفل لم يسمعه. ومعظم الآباء يكرر الأمر أربع أو خمس مرات، وهنا يتعلم الأطفال أن لا حاجة للإطاعة إلا عند المرة الخامسة.

تقول الطفلة لرفيقتها:

«إن أمك تناديك»

فتجيبها:

«هذه هي المرة الرابعة ولن أرد عليها إلا بعد المرة العاشرة» لأنها اعتادت تكرار أمرها له.

بدلًا من تكرار الأوامر كما لو أنك تتوقع من ابنك أن يتجاهلها قل الأمر مرة واحدة، قله ببطء، ثم انتظر لترىٰ هل استجاب الطفل أم لا. وإذا كان الانتظار يساعدك، فقد تريد أن تعد بصمت وأنت تراقب ابنك لترىٰ هل استجاب أم لا، وهذا الأمر يجنبك الشكوىٰ والتذمر.

أعطِ أوامر واقعية:

غالبًا ما يعطي الآباء أوامر لا واقعية أو غير مناسبة لسن الطفل. مثلًا، تطلب الوالدة من ابنها ذي الثلاث سنوات أن يرتب سريره أو يشارك أخته بنت السنة بلعبته المفضلة. هذه الأوامر ستفشل لأنها ليست واقعية ومناسبة لسنه. وأمثلة أخرىٰ علىٰ الأوامر اللا واقعية واللا مناسبة هي أن تتوقع من ابن أربع سنوات أن يحافظ علىٰ نظافة الحمام وابن الثلاث سنوات أن يكون هادئًا بينما أبواه يناقشان شيئًا يخص الأسرة، وأن تطلب من الأبناء أن يأكلوا ما في صحونهم دومًا ولا يتركوا شيئًا.

أعط الأوامر التي تعتقد أن أبناءك قادرون علىٰ تنفيذها بنجاح لا تجعلهم يفشلون وأنت تشعر بالإحباط. وإذا كان ابنك غير منتبه ومفرط النشاط، من الأهمية بمكان أن تصدر له أوامر واقعية، فأنت لا تتوقع من طفل أن يجلس إلىٰ المائدة لمدة طويلة لأن التوقعات الواقعية هي أن يجلس هادئًا لمدة خمس إلىٰ عشر دقائق فقط.

أعط أوامر واضحة:

في الوقت الذي يضع فيه بعض الآباء القواعد والأوامر، ترىٰ آخرين لا يحبون وضع أي قاعدة علىٰ الإطلاق. فهم يشعرون بالذنب عندما يطلبون من أبنائهم أن يفعلوا شيئًا يمكن أن يكون غير مسر لهم. وهؤلاء الآباء هم دومًا غامضون وغير مباشرين فيما يخص القواعد. وهذه بعض الأمثلة علىٰ الأوامر غير الدقيقة:

«انتبه، كن حذرًا، كن لطيفًا، كن جيدًا، انتظر دقيقة» هذه العبارات مضطربة؛ لأنها لا تحدد السلوك المتوقع من الطفل أن يفعله.

النوع الآخر من الأوامر غير الواضحة هو الذي يأتي علىٰ شكل ملاحظة وصفية. مثلًا تقول: «إنك تريق الحليب، من الأفضل لك أن تنتبه»، أو «إن حذائك ما زال عند الباب» أو «إن ملابسك مرمية علىٰ الأرض». بالإضافة إلىٰ فقدانها للوضوح، فإن هذه العبارات تتضمن نقدًا مبطنًا. والأفضل أن يكون الأمر مباشرًا وواضحًا مثل: «احمل الكأس بيديك الاثنتين».

نوع آخر من الأوامر غير الواضحة نجده في كلمات مثل: «دعنا نغسل ملابس الدمية، دعنا نجهز أنفسنا للنوم». هذا النوع من الأوامر مربك للأطفال الصغار، لا سيما إذا لم يكن في نية الآباء أن يشاركوهم. مثال: أم تلاعب أبناءها في المطبخ وتريدهم أن يبعدوا لعبهم فتقول: «دعونا نبعد الألعاب». إذا كانت غير راغبة في مساعدتهم، فإنهم من المحتمل ألا يفعلوا المطلوب منهم وربما تغضب هي منهم لأنهم لم يستجيبوا لأمرها الغامض.

كن دقيقًا حول السلوك الذي تريده من ابنك وأنت تصدر الأمر، فإذا أراد طفلك أن يلعب معك، لا تقل له: «دقيقة فقط» وإنما قُل له: «انتظر خمس دقائق، ثم سألعب معك». لا تقل: «كن حذرًا» عندما يريق العصير، بل قل له: «استعمل كلتا يديك لتسكب العصير في كأسك». وبدلًا من قول: «دعونا نبعد الألعاب» نقول: «حان وقت إبعاد الألعاب».

أعطِ أمرًا «افعل»:

الأوامر علىٰ شكل أسئلة مربكة للأطفال، وهنا نأتي إلىٰ التمييز بين الطلب والأمر. يوحي الطلب بأن الطفل أمامه الخيار أن يقوم أو لا يقوم بالمطلوب منه. إذا أردت من طفلك أن يستجيب لطلبك، لكنك وضعت طلبك كسؤال، فإنك ترسل رسالة مربكة. والمشكلة الأخرىٰ في الأوامر علىٰ شكل سؤال هي أنك ترىٰ نفسك وقد حوصرت في الزاوية. إذا قلت لطفلك: «هل تحب أن تأخذ

حمامًا الآن؟» وأجاب طفلك «لا» فأنت في مأزق. لقد سألته سؤالًا وأجابك عليه بما لا تريد، وعليك الآن أن تقنع ابنك أن يأخذ حمامًا.

أصدر أوامرك كعبارات مؤكدة وليست سؤالًا. أعطِ أمرًا «افعل» جاعلًا الفعل في بداية الجملة: «أبعد الألعاب، اذهبْ إلىٰ النوم، امشِ ببطء، تكلَّمْ بلطافة». الأوامر هنا واضحة ولا يستطيع طفلك أن يتخطاها.

أعطِ أوامر مؤدبة:

إذا كان الأب غاضبًا عند إصدار الأمر، فإنه كثيرًا ما يشجع عدم الاستجابة؛ لأنه يضمن أمره نقدًا أو تعليقًا سلبيًا .. في بعض الأحيان يتضمن الأمر سقطات تعبر عن الإحباط لأن ابنك لم يقم بعمل طبلته منه سابقًا. والطفل الذي يحس بالإحباط في كلامك لن يستجيب لأنه بذلك يرد علىٰ انتقادك له.

تجنب انتقاد أبنائك عند إصدار أمر لهم، فالأوامر السلبية تجعلهم يشعرون بعدم الكفاءة وعدم الميل للاستجابة؛ وعليه، يجب أن تُعطي الأوامر بإيجابية وبأدب وباحترام.

استعمل أوامر «ابدأ»:

الأمر الذي فيه «قف أو توقف» هو أيضًا نوع من العبارات السلبية؛ لأنه يخبر الطفل عما يجب ألا يفعله». توقف عن الصراخ، لا تفعل ذلك، «اتركه، اسكت، يكفي ذاك»، هي كلها أوامر توقف، وهي لا تنتقد الطفل فقط وإنما أيضًا تركز السلوك السيئ بدلًا من إبلاغ الطفل بأن يتصرف بشكل جيد. وعليه، من المهم أن نبذل جهدنا كله لإعطاء أوامر إيجابية تفصل التصرف الذي تريد من ابنك أن يفعله. فبدلًا من قول:

«توقف عن الصراخ، أو توقف عن رش الماء».

قل:

«أرجو أن تتكلم بهدوء، أو اترك الماء داخل حوض الاستحمام».

وكلما فعل ابنك شيئًا لا تحبه أنت، فكر في التصرف البديل الذي تريده ثم أعط أمرك الذي يركز التصرف الإيجابي.

امنح الوقت للاستجابة:

أوامر «اللا فرصة» لا تمنح الأطفال فرصة الاستجابة للطلب. مثلًا: تطلب من طفلك وضع ملابسه جانبًا، ثم تبدأ بلم تلك الملابس بنفسك قبل أن يستجيب .. أو تطلب منه التوقف عن اللعب علىٰ الجهاز اللوحي، ثم تسحبه منه قبل أن ينهي اللعب بنفسه .. وبينما تكون الاستجابة الفورية ضرورية، ولا سيما ما يتعلق منها بالسلامة، إلا أن الأطفال يستحقون فرصة لينجحوا في الاستجابة.

توقف بعد إصدار الأمر، فالانتظار بصبر يساعدك، وقد تحتاج إلىٰ أن تعد بصمت إلىٰ الخمسة، فإذا ما زال طفلك لا يستجيب، عندها تستطيع أن تعتبر ذلك عدم استجابة. ومع ذلك، عندما تعطي الأطفال وقتًا للاستجابة، ستجد أنهم علىٰ الأعم يستجيبون، والانتظار بعد إعطائك الأمر يجبرك أيضًا علىٰ بذل الاهتمام لتعرف هل استجاب ابنك أم لا، وعندها تستطيع أن تكافئ الاستجابة أو تمضي نحو عواقب عدم الاستجابة.

أعط التحذيرات والتذكيرات:

بعض الآباء يصدرون الأوامر فجأة دون إنذار. تصور هذا المشهد: جنىٰ مستغرقة تمامًا في بناء قلعة بمكعباتها، يدخل أبوها فجأة إلىٰ الغرفة ويخبرها بأن تذهب إلىٰ سريرها. ما الذي يحدث بعد ذلك؟ ربما يكون هناك الكثير من التعاسة والاحتجاج والمقاومة من جنىٰ.

من الملائم أن تذكر أو تنبه قبل إصدار الأمر، لأن هذه طريقة فعالة لتحضير الطفل كي يقوم بالتحول. فلو أن والد جنىٰ بعد أن رآها مندمجة باللعب قال لها: «بعد دقيقتين يحين وضع مكعباتك جانبًا»، فإنها لن تفعل أي ضجة حول الأمر. هناك طرائق عديدة لإعطاء التحذيرات. بالنسبة للأطفال الذين لا يفهمون مفهوم الوقت، فإن ساعة توقيت تكون مفيدة هنا، ثم تستطيع بعدها أن

تقول: «عندما ينطلق المنبه، يحين وقت وضع مكعباتك جانبًا». أما بالنسبة للأطفال الأكبر، فيكفي أن تشير إلىٰ الساعة.

يجب التفكير بطلبات وأفضليات الأطفال أيضًا. فمثلًا: إذا كان ابنك ذو الثماني أعوام يقرأ كتابًا، يمكنك أن تسأله: «كم صفحة بقي عليك كي تنهي الفصل؟» فإذا أجاب ابنك: «صفحة واحدة أخرىٰ» يمكنك القول: «حسنًا، عندما تنهي تلك الصفحة أريد منك أن ترتب المائدة». فإذا كنت مستجيبًا لرغبات أبنائك وتعطيهم الوقت، فإنك ستحصل علىٰ الاستجابة أكثر من توقعك الطاعة الفورية.

أوامر عندما - بعدها:

يصدر الآباء أحيانًا أوامرهم كتهديد: «استمر في مشاهدة التلفزيون وأنت تبحث عن المتاعب» أو «ستكون آسفًا أنك فعلت ذلك». في الوقت الذي تكون النية فيه تحذير الأطفال أنهم سيقعون في مشكلات. فإن مثل هذه التهديدات والعواقب الغامضة الكامنة فيها تجعل الأطفال جريئين وسلبيين بدل أن يكونوا مطيعين.

استعمل أوامر «عندما - بعدها» التي تخبر أبناءك مقدمًا بعواقب أفعالهم: «عندما ترتب المائدة، بعدها تستطيع أن تشاهد برامج التلفزيون» أو «عندما تنتهين من غسل الصحون، بعدها تستطيعين أن تلعبي مع صديقاتك». أنت تحصل أولًا علىٰ السلوك المناسب الذي تريده، ثم تقدم النتائج الإيجابية. ومن المهم أنه عند إعطاء هذه الأوامر عليك أن تتجاهل الاحتياجات والمجادلات كلها. من الواضح أن هذا النوع من الأوامر يجب أن يستخدم إذا كنت تستطيع السماح لأبنائك أن يستجيبوا أو لا يستجيبوا، أما إذا كنت تريد الاستجابة لأوامرك، فالأفضل أن تصدر أمرًا إيجابيًا مباشرًا.

أعط خيارات:

في كثير من المرات تمنع أوامر الآباء الأطفال من فعل شيء يريدون أن يفعلوه كاللعب مع الأصدقاء أو مشاهدة التلفاز. في هذه الحالات علىٰ الآباء أن

يخبروا أبناءهم ما الذي لا يستطيعون فعله وينسون ما يجب عليهم أن يفعلوه. عندما يشعر الأبناء بأنهم مقيدون تمامًا وممنوعون من أنشطة المرح، قد يحتجون ولا يستجيبون.

الأوامر التي تمنع طفلك من فعل شيء يجب أن تتضمن اقتراحات عما يجب أن يفعلوه. فقد تقول: «قد لا تستطيع مشاهدة التلفاز الآن، لكنك تستطيع أن تلعب هذا اللغز معي «أو» لا تستطيع أن تلعب بأدوات أبيك، لكنك تستطيع أن تبني حصنًا في القبو». مثل هذا الأسلوب يساعد في تقليل صراع القوة لأنك بدلًا أن تتقاتل علىٰ ما لا يجب أن يفعله ابنك، تركز علىٰ نشاط إيجابي آخر.

أعط أوامر قصيرة:

الأوامر المكتومة مغطاة بالشروحات والاستفسارات أو بفيض من الكلمات. مثلًا:

«اجمع أقلام الألوان»، ثم يتبع ذلك بأسئلة عديدة حول لماذا هذه الألوان كلها مبعثرة؟ وما الذي كان يرسمه؟ والنتيجة أن الأمر الأصلي قد نُسي. والمشكلة الأخرىٰ هي أن الآباء أحيانًا يسهبون بالشرح ثم يعطون الأمر. وربما يعتقدون أن إعطاء شرح طويل سيزيد من احتمال تعاون أبنائهم، لكن لهذا الأسلوب نتيجة معاكسة. فمعظم الأطفال سيناقشون بعقلانية ويحاولون حرف آبائهم عن الأمر الأصلي.

اجعل أوامرك واضحة وقصيرة وفي صلب الموضوع. إذا أعطيت بعض الشرح لأمرك، فيجب أن يكون مختصرًا إما قبل إصدار الأمر أو بعد استجابة طفلك. لنفترض أنك قد طلبت من ابنتك أن ترتب غرفة الجلوس، وبينما هي تقوم بذلك، يمكنك أن تقول: «شكرًا، إنك تقومين بعمل عظيم، لقد أردت فعلًا أن يتم تنظيف هذه الغرفة لأن لدينا ضيوفًا علىٰ العشاء». تذكر أن تتجاهل الجدال والاحتجاج علىٰ أوامرك لأن التركيز عليها سيعزز عدم الاستجابة.

الأوامر المساندة:

المشكلة الأخرىٰ التي تثار هي عندما يصدر الأبوان أوامر يعارض فيها أحدهما الآخر، وتصدر هذه الأوامر المتعارضة عندما لا يكون أحد الأبوين علىٰ علم بأن الآخر قد أصدر أمرًا. وكما تستطيع أن تتخيل، فإن هذا يسبب عدم الاستجابة ويصعد النزاع داخل الأسرة.

من المهم للراشدين في الأسرة أن يستمعوا إلىٰ الأمر الذي يصدره أحدهما وأن يساند كل منهما أمر الآخر. تأكد من أن تدع أطفالك يكملون طلبًا طلبه واحد منكما قبل أن تصدر لهم طلبًا أو أمرًا آخر.

تابع حتىٰ النهاية بالمديح أو العواقب:

لا يلاحظ الآباء أحيانًا أن أبناءهم قد استجابوا لأوامرهم أم لا، فإذا لم يكن هناك متابعة ولم تعزز استجابة الأطفال أو اعتبروا مسؤولين عن عدم استجابتهم، فإن علىٰ الآباء أن يتوقعوا أن أوامرهم قد تم تجاهلها.

مدح الاستجابة يشجع أبناءك علىٰ أن يكونوا أكثر تعاونًا وعلىٰ أن يقدروا طلباتك، وإذا لم يقم أطفالك بما طُلِب منهم، عندها عليك أن توجه لهم إنذارًا، ويجب أن يكون علىٰ هيئة «إذا . . . عندها»: «إذا لم تضع حذاءك بعيدًا، عندها ستذهب إلىٰ مكان العقاب». وعليك أن تنتظر خمس ثوان لترىٰ فيما إذا فعل الطفل ما طلبته. إذا استجاب الطفل، فيجب أن تمدحه، وإذا ما زال غير مستجيب، فلا بد أن يذهب إلىٰ مكان العقاب.

تلخيص

لا يتطلب إصدار الأوامر الفعالة أن تكون ديكتاتوريًا قاسيًا أو أن تتوقع استجابة قدرها ١٠٠ بالمئة من أطفالك، بل عليك أن تجعل التأكيد ينصب علىٰ التفكير بروية وحذر قبل أن تعطي الأمر وتتأكد بأنه ضروري، وأنك مستعد لمتابعته حتىٰ النتائج. ومن المهم أن يوجد توازن بين خيارات الطفل وقواعد الكبار. أحيانًا قد تشرك الأبناء في تقرير قاعدة، وهذا ينفع جيدًا مع الأطفال من الرابعة فأكبر. فكِّر في طفلين صغيرين يريدان اللعب بفقاقيع الصابون وهما يتقاتلان أيهما يبدأ أولًا وليس هناك إلا أداة نفخ واحدة. قد يستجيب والدهما بجعل أحدهما يبدأ قبل الآخر. والأسلوب البديل هو أن يقوم الأب بإشراك الطفلين في تقرير كيف يحلون المشكلة، كأن يقول: «هناك أداة نفخ واحدة وأنتما اثنان. ماذا علينا أن نفعل؟ هل لديكما أي أفكار؟» إذا خرجا بحل، عندها يستطيع الأب أن يعزز قدرتهما علىٰ حل المشكلات. وبهذه الطريقة تجنب أن يكون ديكتاتورًا وشجع الأطفال أن يتعلموا كيف يصلون إلىٰ رأي يحلون به المشكلة.

إصدار الأوامر الفعَّالة هو أصعب مما توقعت في البداية. ففي بعض المواقف يجب إصدار الأوامر الأبوية بالمطلق الذي لا رجعة فيه. أما المواقف الخاصة بربط حزام الأمان في السيارة أو عدم أخذ الدراجة إلىٰ الشارع وتحديد وقت مشاهدة التلفاز، علىٰ سبيل المثال، فيجب أن تكون لك سيطرة علىٰ أبنائك ويجب أن تصدر لهم الأوامر بطريقة إيجابية لطيفة وثابتة. وهناك مواقف أخرىٰ تستطيع فيها أن تتخلىٰ عن السيطرة وتتجنب الأوامر غير الضرورية أو التوقعات اللا واقعية. لماذا لا تترك للأطفال حرية تقرير الملابس التي يريدون أن يرتدوها وأن يأكلوا أو لا يأكلوا كل ما في صحنهم من طعام أو اختيار القصص التي يريدون قراءتها قبل النوم؟ وفي ظروف أخرىٰ تستطيع أنت وأبناؤك أن تحلوا مشكلة وأن يتعلموا المشاركة

في السيطرة. وبينما تكون هذه العملية بطيئة فإنها لا تصبح فعالة إلا مع المراهقين. وإجراء المفاوضات والنقاش مع الصغار من سن الرابعة أو الخامسة سيقدم لهم تدريبًا مبكرًا ممتازًا.

تذكر:

- لا تعطِ أوامر غير ضرورية.
- أعطِ أمرًا واحدًا في كل مرة.
- كن واقعيًا في توقعاتك واستعمل الأوامر المناسبة لسن الطفل.
- استعمل الأوامر التي تفصل بوضوح السلوكيات المطلوبة.
- اجعل الأوامر إيجابية ومؤدبة.
- لا تستعمل أوامر «قف أو توقف».
- أعطِ الأطفال وقتًا كافيًا للاستجابة.
- أعطِ الإنذارات والتذكيرات المفيدة.
- لا تهدد الأطفال - استعمل أوامر «عندما . . . بعدها . . .».
- أعطِ الأطفال خيارات عندما يكون ذلك ممكنًا.
- اجعل الأوامر قصيرة وفي صلب الموضوع.
- ساند أوامر شريكك.
- امدح الاستجابة أو اذكر عواقب عدم الاستجابة.
- وازن بين سيطرة الأب وسيطرة الطفل.
- شجِّع حل المسائل مع الأطفال.

تجاهل وتغافل

السلوكيات غير المناسبة: كالنحيب، والمضايقة، والجدل، والشتم، ونوبات الغضب، ليست خطرة علىٰ الأطفال أو علىٰ الناس الآخرين، ويمكن التخلص منها إذا تجاهلناها بصورة منهجية - قد يشعر بعض الآباء أن التجاهل ليس تأديبًا وتهذيبًا. ولكنه في الحقيقة هو أحد أكثر الأساليب فاعلية التي يمكن استخدامها مع الطفل. ويتأكد سلوك الأطفال بالاهتمام الذي يلقاه، حتىٰ الاهتمام الأبوي السلبي كالإكثار من الشكوىٰ والصراخ والتعنيف يمكن أن يفيد الأطفال. والآباء الذين يتجاهلون أبناءهم عندما يسيئون التصرف لا يلقون بالًا للتصرف السيئ المستمر. وإذا حافظنا علىٰ التجاهل بصورة ثابتة، فإن الأطفال في النهاية سيتوقفون عما يفعلوه. وكما أنهم يلقون القبول والموافقة والاهتمام عندما يحسنون التصرف، فسيتعلمون أن الأكثر فائدة لهم هو أن يتصرفوا بشكل لائق.

في الوقت الذي يكون فيه التجاهل فعالًا، إلا أنه ربما يكون أصعب أسلوب يقوم به الوالدان. والصفحات التالية ستساعدك علىٰ التعامل مع المشكلات الأساسية التي يواجهها الآباء عندما يحاولون تجاهل التصرف السيئ لأولادهم.

تجنب المناقشة والنظر في العينين:

يفكر بعض الآباء أحيانًا أنهم يتجاهلون التصرف السيئ من أولادهم في الوقت الذي يبذلون فيه الاهتمام كله. قد يتوقفون عن التحدث مع الطفل، لكنهم يستمرون في التحديق والتكشير فيه، أو بطرائق أخرىٰ ليجعلوه يعرف أن سوء تصرفه قد أثَّر فيهم. بعض الآباء يتجاهل الطفل عن طريق عدم النظر في عينيه، لكنهم يستمرون في التعليقات الغاضبة والمنتقدة. وفي هاتين الحالتين، ينجح

الطفل سيئ التصرف بجذب انتباه الأبوين والحصول علىٰ استجابة عاطفية سلبية وقوية.

يحدث التجاهل الفعال عندما تستطيع تحييد ردة فعلك تجاه ما يفعله ابنك. فتعابير وجهك يجب أن تكون حيادية، وأن تتجنب النظر في عينيه وتوقف المناقشات كلها. كما ينطوي التجاهل علىٰ التحرك بعيدًا عن الطفل لا سيما إذا كنت علىٰ مقربة منه. وكما أن أفضل شكل من أشكال الاهتمام الإيجابي يتضمن الابتسام والنظر في العينين والمديح اللفظي والتماس المادي، فإن أقوىٰ شكل من أشكال التجاهل هو التعبير الحيادي الذي يتضمن عدم النظر في العينين أو الاتصال واستدارة الجسد.

التجاهل المتوازن:

في بعض الأحيان، يعمد الآباء حسنو النية إلىٰ تجاهل التصرف السيئ كنوبات الغضب والجدال دون أن يكونوا مستعدين لردة فعل ابنهم، فمعظم الأطفال يتفاعلون في البداية بمزيد من التصرف السلبي ليروا إذا كان الأبوان سيتراجعان.

مثال: طفلة ذات خمس سنوات تريد أن تخرج من البيت، وتناقش أمها في هذا الأمر لعدة دقائق. وفي النهاية قالت لها أمها: «إنها لا تستطيع الخروج»، ومضت تتجاهل أي احتجاج. صعَّدت الطفلة من طلباتها كي ترىٰ إذا كانت ستحصل علىٰ ما تريد. استمر هذا لمدة عشر دقائق أخرىٰ، قالت أمها التي أنهكها الجدال: «حسنًا، اخرجي». استسلام الأم هذا خلق مشكلة طويلة الأمد. لقد تعلمت هذه الطفلة أنها إذا جادلت لوقت طويل، فإنها ستحصل علىٰ ما تريد. وهكذا تم تعزيز السلوك السيئ لديها.

تذكر أنه عندما تبدأ في تجاهل تصرف سيئ فإنه سيزداد سوءًا. يجب أن تكون مستعدًا لانتظار هذه المدة إذا كان السلوك سيتحسن. وإذا استسلمت، سيتعلم أولادك أن سوء التصرف هو طريقة فعَّالة لنيل ما يريدون.

يستطيع الأطفال أن يتعلموا الشكوىٰ والاحتجاج المستمرين؛ ولهذا السبب فإن التجاهل صعب جدًا علىٰ الأبوين. فجميع الأطفال سيختبرون مهارة التجاهل لدىٰ أبويهم عن طريق تصعيد السلوك السيئ. فإذا قررت استعمال هذا الأسلوب، عليك أن تكون مستعدًا للانتظار حتىٰ تمر هذه المدة، والبقاء ثابتًا علىٰ قرارك بتجاهل ما يفعله طفلك.

تجاهل وشتت الانتباه:

اختيار تجاهل سوء التصرف لا يعني أنه ليس هناك شيء إيجابي تفعله لتحسين الوضع. فالإخفاق في تأمين تشتيت للانتباه أو الاقتراحات كبدائل قد يضع الأبوين والطفل في صراع علىٰ القوة ويجعل الأطفال يطيلون أمد سوء تصرفهم. فكِّر في هذا الوضع. طلب توني من والده أن يشتري له لعبة عندما خرجا للتسوق. رفض الأب وبدأ توني بالصراخ والعويل. تجاهله والده بفعالية ومشىٰ عنه، وفي غضون دقيقتين خمد الصراخ. عند هذه النقطة، قد يحاول والد توني أن يشتت انتباهه بنشاط جديد أو شيء آخر يفكر فيه. وبدلًا من ذلك، انتظر كي يأتي توني ويلحق به. بعد أن أحس بالتجاهل، بدأ توني بالصراخ ثانية في محاولة منه لجذب اهتمام والده.

تستطيع أحيانًا أن تستخدم تشتيت الانتباه لتخفيض ردة فعل ابنك لأنك تجاهلته. وتشتيت الانتباه مفيد بشكل خاص مع الأطفال من سنتين إلىٰ ثلاثة، لكنه يفيد أيضًا مع الأطفال الأكبر عندما يتوقف الطفل عن الصراخ، يمكن إخباره أنه عندما يوفر ما يكفي من مصروفه فيستطيع شراء اللُّعب التي يريدها. وإذا بدأت ابنتك بالنحيب لأنك منعت عنها حلوىٰ أرادتها، تجاهلها حتىٰ يتوقف النحيب ثم اطلب منها أن تساعدك في اختيار أنواع أخرىٰ من الطعام. والفكرة هي تجاهل سوء تصرفها وصرف انتباهها نحو شيء آخر. وبالطبع، إذا أساءت التصرف ثانية كرد فعل لتشتيت انتباهها، فلا بد لك أن تبدأ التجاهل.

الطريقة الأخرىٰ التي تقرن بها تشتيت الانتباه بالتجاهل هي أن تصرف انتباهك أنت عن سوء تصرف طفلك، وتستطيع أن تفعل ذلك بالتكلم مع نفسك

أو مع شخص آخر أو أن تشغل نفسك بنشاط آخر. وإذا ظن الطفل أنك مشتت الانتباه فسيوقف تصرفه السيئ بسرعة.

ابتعد عن طفلك لكن ابقَ في الغرفة:

يبدو من المعقول أن تتجاهل سوء تصرف ابنك بمغادرة الغرفة، ويمكن أن يكون هذا الأسلوب فعّالًا إذا كان طفلك يتشبث بك ويطلب اهتمامك. لكن الصعوبة بترك الغرفة تكمن في أنك لن تكون قادرًا علىٰ الانتباه وتعزيز التصرف الملائم.

عند التجاهل، من الأفضل أن تتحرك وتمشي إلىٰ ركن آخر في الغرفة. بهذه الحال تستطيع أن تراقب سلوك طفلك وتعززه عندما يتوقف عن سوء التصرف. وإذا لحق بك وتشبث بساقيك أو ذراعيك، فمن الضروري أن تغادر الغرفة. ومع ذلك، يجب أن تعود في أقرب وقت كي تستجيب للسلوك الملائم عند حدوثه.

التجاهل يعلم ضبط النفس:

لا يستعمل بعض الآباء التجاهل لأنهم يشعرون أنه مؤذ لاحترام الطفل لذاته. وهم قلقون من أن هذه الطريقة ستدمر علاقتهم بأطفالهم. وبعض الآباء الآخرين لا يتجاهلون لأنهم يشعرون بأن التجاهل لا يعاقب الأطفال بما فيه الكفاية، ويقولون: «كيف نستطيع أن نتجاهل أمورًا كالشتم أو الصراخ؟ هذه التصرفات بحاجة إلىٰ تأديب وتهذيب».

تشير الأبحاث إلىٰ أن التجاهل هو أسلوب تهذيبي فعال لأنه يحافظ علىٰ العلاقة الإيجابية بين الأب والطفل والمرتكزة إلىٰ الاحترام وليس إلىٰ الخوف. إذا استطعت أن تتجاهل الصراخ أو العويل. وبدلًا من أن تصرخ أو تنتقد، أظهر لطفلك أنك تحافظ علىٰ رباطة جأشك في وجه النزاع والغضب. ولأنك لا تستاء من هذه التصرفات، فسيرىٰ الطفل أن لا فائدة منها ويتعلم أنه لا فائدة من الاستمرار في هذه التصرفات السيئة.

حدد عدد التصرفات التي ستتجاهلها:

في الوقت الذي نرىٰ فيه بعض الآباء نادرًا ما يتجاهلون، نرىٰ آخرين يتجاهلون كثيرًا جدًا. مثل هؤلاء الآباء يتجاهلون بفعالية سوء تصرف أبنائهم ولكنهم يستمرون في الاحتفاظ باهتمامهم ومساندتهم وموافقتهم لعدة ساعات أو حتىٰ أيام في كل مرة. وإحدىٰ المشكلات المتصلة بذلك تحدث عندما يتعامل الأبوان مع العديد من التصرفات السيئة في الحال - النحيب والصراخ والعويل والجدال والأكل الفوضوي. وتجاهل أشياء عديدة سيجعل الأطفال يشعرون بأنهم مهملون ويتركون آباءهم يحسون بالإرباك.

من المهم تحديد السلوكيات التي يجب تركيزها عند التجاهل، واختيار سلوك أو اثنين للتجاهل بمنهجية في وقت من الأوقات. وبتحديد العدد بهذه الطريقة، تستطيع بشكل أكثر واقعية أن تكون متوازنًا في تجاهلك للتصرف السيئ في كل مرة يحدث فيها. كذلك، فإنك ستكون قادرًا علىٰ مراقبة وملاحظة تأثير هذا الأسلوب التهذيبي في تصرف معين بذاته.

اختر بحذر وعناية التصرفات التي تتجاهلها:

يتجاهل بعض الآباء جميع تصرفات أبنائهم السيئة بغض النظر عن حدتها أو المواضع التي تحدث فيها، وهذا ليس أسلوبًا مناسبًا للتصرف لأنه مدمر للأطفال أنفسهم وللممتلكات، وهو أيضًا غير ملائم لبعض المواقف كنوبات الغضب في الحافلة حيث يحظىٰ الأطفال بانتباه أشخاص آخرين، أو بالنسبة لتصرفات سيئة كالكذب والسرقة وعدم الاستجابة ونسيان المهمات.

في معظم الظروف، يكن التعامل بفعالية مع بعض التصرفات المزعجة: كالنحيب، والصراخ، ونوبات الغضب؛ وذلك بتجاهلها. ومن ناحية أخرىٰ، فإن التصرفات الخطيرة والمؤذية جسديًا: كالضرب، والألفاظ النابية، والهروب، وإشعال النار، وتخريب الممتلكات؛ لا يجب تجاهلها. كذلك التعدي علىٰ صغير أو السرقة التي توفر للأطفال فوائد فورية بينما هي تزعج وتؤذي الآخرين.

فلا يمكن تجاهلها. في هذه المواقف، فإن نتيجة أقوىٰ كالذهاب إلىٰ مكان العقاب أو القيام ببعض الأعمال أو فقدان ميزة يجب أن تستعمل من أجل تغيير التصرف. وعليه من المهم أن تختار التصرفات التي تتجاهلها بعناية وأن تتذكر أن تجاهل تصرف سيئ لن يكون فعّالًا مع أولئك المشاكسين إلا إذا كان اهتمام الأبوين هو التعزيز الرئيس.

أمثلة علىٰ التصرفات التي يمكن تجاهلها بفعالية لدىٰ أطفال ما قبل المدرسة:
• النحيب والتكشير.
• نوبات الغضب.
• السب.
• تقطيب الوجه.
• الكلام القاسي.
• الشجار الصغير بين الأطفال.
• مدة البكاء القصيرة في الليل.
• الأكل الفوضوي.
• الاحتجاجات عند المنع من فعل شيء أو الحصول عليه.
• نقر الأنف وعض الأظافر.
• مص الإبهام.
• الكلام الطفولي المشوه.

أعطِ اهتمامك للتصرف الإيجابي

يستغرق بعض الآباء في أنشطتهم الخاصة بحيث يخفقون في إيلاء الانتباه لأطفالهم عندما يتحدثون بلطف أو يتشاركون في الألعاب أو يحلون مشكلة صعبة أو يلعبون بهدوء. وإذا تم تجاهل هذه التصرفات الإيجابية. فإنها ستختفي، وكثيرًا ما يطور الآباء استجابة لا إرادية ويتفاعلون مع أبنائهم فقط عندما يقعون في المشكلات. هذه الدائرة السلبية لإيلاء الاهتمام عندما يسيئون التصرف وتجاهلهم عندما يتصرفون بلطف تزيد بالفعل من تصرفات الأطفال السيئة.

إذا استعملت التجاهل، من المهم أن تولي الاهتمام وتمدح التصرفات الإيجابية ولا سيما تلك التصرفات المناقضة التي تتجاهلها أنت. وإذا قررت أن تتجاهل النحيب، مثلًا، فلا بد أن تقوم بجهد واع لمدح أطفالك عندما يتكلمون بشكل مناسب (إنني بالفعل أحب أن تستعمل صوتك العادي) قد تقول من المهم أن تركز التصرف الإيجابي الذي تريده أن يحل محل التصرف السيئ، وإذا كنت قلقًا لأن ابنتك تنتزع الأشياء من غيرها وتضرب، فأنت بحاجة إلىٰ أن تمدحها لتشاركها ولعبها بلطافة.

يتضمن الأسلوب الفعال الآخر اقتران التجاهل بالمديح في مجموعة من طفلين إلىٰ ثلاثة. عندما يسيء أحد الأطفال التصرف، ركز انتباهك علىٰ الطفل الذي يحسن التصرف.

أعد انتباهك في أسرع وقت ممكن:

في بعض الأحيان يشعر الوالدان بالأسىٰ والغضب نتيجة للسلوك السيئ بحيث لا يستطيعان التركيز علىٰ السلوك الإيجابي. ومن المهم أن تتذكر أنه حالما يتوقف الطفل عن السلوك السيئ فإن عليك أن تستعيد اهتمامك بسرعة (خلال خمس ثوان) وتمدح السلوك الجيد. فقط بالجمع بين سحب الانتباه عن السلوك السيئ مع تولية الانتباه للسلوك الحسن تستطيع أن تقلب دائرة الاهتمام السلبي عن

السلوك السلبي. ولذلك، فإنه حالما يتوقف السلوك السيئ، تكلم مع صغيرك وابحث عن شيء تمدحه.

استخدم التجاهل المهذب:

قد يكون الآباء دراماتيكيين جدًا في طريقة تجاهلهم لأطفالهم. فإذا بدأ صغير بالتكشير أو اللعن، فإنهم يقومون بحركات مبالغ فيها لتجاهل التصرف السيئ. وقد يكون هذا معززًا مثل تولية الاهتمام بالتصرف السيئ، لأنه يظهر للطفل أنه قادر علىٰ إحداث استجابة عاطفية من أبويه.

ومع أن من المفضل سحب الاتصال المادي كالنظر في العينين، أو الاتصال اللفظي عند التجاهل، إلا أنه من المهم أيضًا أن تحيد ردود فعلك العاطفية وتكون متماسكًا. فإذا كان طفلك ينتحب، عليك أن تنظر بعيدًا وتشتت الانتباه إلىٰ شيء آخر. وهذا الأسلوب فعّال لأنه لا يعكس أي إشارة تظهر أنك متأثر بأي شكل من التصرف السيئ لطفلك.

ابق مسؤولًا:

تركض الأم متأخرة عن عملها وابنها ذو الأربع سنوات يتلكأ في لبس حذائه، تشعر بالإحباط وأخيرًا تقول: «إذا لم تسرع وترتدي ملابسك، سأخرج من دونك». عندما استمر في التلكؤ، خرجت من البيت وصعدت إلىٰ سيارتها. بالطبع ستنتظر هناك مع أنها يمكن أن تختبئ قليلًا أو تقود السيارة حول الزاوية.

الآباء الذين يأخذون التجاهل إلىٰ أبعد حد ويهددون بترك أطفالهم يعتقدون أن الخوف الذي يسببه تركهم سيدفعهم إلىٰ أن يكونوا مستجيبين أكثر. وفي الوقت الذي قد يؤدي الخوف بجيمي أن يخرج من البيت، إلا أن لذلك سيئات علىٰ المدىٰ تساندها نتائج التهديد. وعندما يدرك طفلك أنك تتظاهر فقط بالمغادرة فإنه سيستجيب بتهديد مماثل: «هيا اذهبي واتركيني وسترين إذا كنت أهتم». عندها تُصبح في موقف لا حول فيه ولا قوة لأن طفلك قد عرف أنك تخدعه. إذا لم تغادر، فإنك لست متابعًا للموقف. ومع ذلك فإن المغادرة ليست

خيارًا فعلًا ما دام طفلك لن يكون بأمان لوحده في البيت. والمخاطرة العاطفية هي كبيرة أيضًا لأن التهديد بترك الأطفال يجعلهم يشعرون بفقدان الأمان ويخلق لهم مشكلات أكبر كضعف احترام النفس. كذلك فإن تعلم طفلك استراتيجية قوية يستعملها في العلاقات عندما يواجه صراعًا. وقد يبدأ بالتهديد بالهرب أو يغادر البيت ليختبر قوة تكتيك نسيان ما يريد.

لا تهدد بترك أو هجر طفلك أبدًا مهما كان الإغراء، فكِّر في استراتيجيات أخرىٰ تكون فعالة في مساعدته ليكون أكثر إطاعة. وربما إذا تجاهلت التصرف الذي يغضبك بأنك جاهز لتركهم، فإنهم يبدؤون بالتصرف بكياسة أفضل. وإذا لم تستطع استعمال التجاهل، يتوجب عليك أن تجرب أسلوبًا تهذيبيًا آخر كذهاب الطفل إلىٰ مكان العقاب أو فقدان ميزات. وحيث إن هذه الاستراتيجيات ستأخذ منك وقتًا علىٰ المدىٰ القصير، إلا أنها تعلم أطفالك أن العلاقة معك آمنة بغض النظر عن الصراعات التي تنشأ بين حين وآخر. وتفضل هذه الاستراتيجيات كثيرًا علىٰ غيرها؛ لأنها مبنية علىٰ الاحترام وليس علىٰ الخوف من الهجران.

تلخيص

إذا قررت أن تستعمل التجاهل، عليك أن تقرر تجاهل طفلك مهما كانت الأحوال حتىٰ ينتهي من التصرف السيئ. الثبات هو جوهر التجاهل. وعندما تصاب ابنتك بنوبة غضب، قد يغريك الوضع بأن تستسلم. ومع ذلك، ففي كل وقت تفعل فيه ذلك، فإنك تجعل التصرف غير المناسب أسوأ، وستكون نوبات الغضب أعلىٰ وتستمر لمدة أطول. وعليه، يجب أن تستمر في التجاهل حتىٰ يتغير التصرف.

تذكر أن التجاهل ليس من المحتمل أن يؤثر في كيفية تصرف ابنك ما لم تكن هناك علاقة إيجابية بينكما. والمهمة الأولىٰ في أي خطة لتغيير السلوك هي زيادة اهتمامك والثناء علىٰ السلوكيات الإيجابية. ومع أن التجاهل سيخفض التصرف المزعج، إلا أنه سيزيد من التصرف الطيب. وللقيام

بذلك، يجب أن يقترن التجاهل بالموافقة الاجتماعية علىٰ السلوك الجيد وعلىٰ التعليم المنصب علىٰ السلوكيات المناسبة عندما يتصرف طفلك بشكل حسن.

تذكر:

- تجنب التقاء العينين والمناقشة أثناء التجاهل.
- تحرك بعيدًا عن طفلك وابق في الغرفة إن أمكن ذلك.
- كن ثابتًا في طريقة تجاهلك.
- كن مستعدًا للاختبار.
- كن متوازنًا وثابتًا.
- أعد انتباهك عندما يتوقف التصرف السيئ.
- اقرن التشتيت بالتجاهل.
- اختر سلوكًا محددًا للطفل كي تتجاهله وتأكد أنه السلوك الذي يجب تجاهله.
- حدِّد عدد السلوكيات التي تتجاهلها بمنهجية.
- أعطِ الاهتمام للتصرفات الإيجابية الصادرة عن طفلك.

الوقت المستقطع

في الوقت الذي يُبنىٰ فيه التطور الاجتماعي والعاطفي للطفل علىٰ التراكم الطبيعي النظامي للحب والمساندة والتفهم والتواصل الأبوي، من الضروري للوالدين أن يوفرا حدودًا واضحة فيما يخص عواقب السلوك السيئ. حاول بعض الآباء استعمال الصفع والتوبيخ والرفض. ومع ذلك فقد أظهرت الأبحاث أن هذه طرائق غير فعالة للتهذيب. وفي الحقيقة فإن الشكوىٰ والنقد والنقاش والصراخ والجدل مع الأطفال وهم يسيئون التصرف؛ تشكل نموذجًا لاهتمام الأهل يعزز

بالفعل السلوك السيئ المعنىٰ، وينتج عنه تعلم الأطفال الصياح والنقد والنقاش ردًا علىٰ أبويهم.

من جهة أخرىٰ، فإن الصفع سريع ويمكن أن يوقف السلوك السيئ علىٰ المدىٰ القصير، لكن المشكلة هي أن الصفع له مساوئ علىٰ المدىٰ البعيد. وأولها أن الآباء يشكلون استجابة عدوانية عندما يكونون محبطين. والأسوأ هو أن الآباء يفقدون السيطرة عندما يصفعون، وهذا مخيف لأبنائهم ويخلق شعورًا بالذنب لدىٰ الآباء عندما يهدؤون. وقد يستجيبون بإغراق أبنائهم بالتعويضات الكثيرة والهدايا (مما يجعل الطفل أحيانًا يصمد أمام الصفع كي يحصل علىٰ المزيد من الهدايا). أو يتجنب استخدام التأديب في المستقبل. والصعوبة الثانية الخاصة بالصفع هي أنها تميل إلىٰ (مسح كل السجل) الخاص بأخطاء الأطفال وتتركهم دون إحساس بالندم علىٰ سلوكهم السيئ. والنتيجة هي أن الأطفال كثيرًا ما يحسنون التصرف بوجود أهليهم وقد يسيئون التصرف في أمكنة أخرىٰ. كما أنهم يتعلمون أن يخفوا المشكلات أو يكذبوا بشأنها كي يتجنبوا الضرب. وكلما كان التهذيب مؤذيًا أكثر سواء كان بالنقد اللاذع أو بالعقاب الجسدي؛ يصبح الأطفال مقاومين ومراوغين أكثر.

مهمة الآباء هي توفير طريقة أخلاقية للتهذيب تعلم الأطفال السلوك الحسن المطلوب، وإن هناك آمالًا معقودة عليهم كي يفعلوا الأفضل في المرات القادمة وأنهم محبوبون من آبائهم. والأساليب مثل التجاهل وفقدان المزايا وحل المشكلات هي طرائق تهذيب فعالة للكثير من المشكلات.

سنناقش في هذا الفصل طريقة أخرىٰ «الوقت المستقطع أو مكان العقاب» وهي مفيدة في المشكلات الشديدة جدًا كالقتال والتحدي والضرب والسلوك المدمر. وهي صيغة متطرفة بالفعل من صيغ التجاهل حيث يتم إبعاد الأطفال لمدة قصيرة عن جميع مصادر التعزيز الإيجابي ولا سيما اهتمام الكبار.

تقدم طريقة الوقت المستقطع عدة مزايا تتخطىٰ التوبيخ والصفع وتشكل استجابة غير عنيفة للنزاع، وتوقف الخصام والإحباط، ونقدم مدة برود لكل من

الآباء والأبناء، وتحافظ علىٰ علاقة ثقة واحترام يشعر فيها الأطفال بأنهم يمكن أن يكونوا أمينين مع آبائهم فيما يخص مشكلاتهم وأخطائهم. كذلك فإن الوقت المستقطع يجبر الأطفال علىٰ التفكير مليًّا وعلىٰ تعزيز تطوير الحس الداخلي بالمسؤولية أو الوعي.

خطوات تحديد الوقت المستقطع:

هناك العديد من الخطوات التي يجب التفكير بها من أجل تحديد وقت مستقطع ناجح.

مكان الوقت المستقطع:

يجب أن تفكر مليًا في المكان الذي يقضي فيه الأطفال الوقت المستقطع، ويفضل أن تكون غرفة باهتة مملة تأمن أن تترك الطفل فيها لوحده، وبعض الأسر الذين لا يملكون سعة في المكان يستعملون غرفة الطفل لقضاء الوقت المستقطع، وهذا يفيد مع بعض الأطفال ولا يفيد مع آخرين. والمشكلة في غرفة النوم هي أنها تحتوي في العادة علىٰ ألعاب ومسليات. وبالنسبة للطفل العدواني يجب إزالة هذه المواد.

بالنسبة لبعض الأطفال بين سن الرابعة والثامنة فيمكن استعمال كرسي للوقت المستقطع، ويجب وضع هذا الكرسي في زاوية خالية في غرفة أو قاعة بعيدًا عن أنشطة الأسرة وجهاز التلفاز. وإذا استعملت كرسيًا فلا بد أن تتوافر غرفة دعم في حال رفض الطفل البقاء علىٰ الكرسي.

أنواع السلوك التي تستحق الوقت المستقطع:

عليك أن تقرر التصرفات السيئة التي تنتهي إلىٰ الوقت المستقطع والتصرفات التي لا يمكن تجاهلها كالضرب وعدم الاستجابة والتصرفات المدمرة هي التي يمكن أن تختارها في البداية، من المهم أن تنتقي واحدة أو اثنتين وتصب التركيز عليها. وبعد عدة أسابيع عندما تنخفض هذه التصرفات تستطيع أن تتقدم نحو تصرف سيئ آخر.

مدة الوقت المستقطع:

القاعدة المثلىٰ هي ثلاث دقائق لسن الثالثة وأربع دقائق لسن الرابعة وخمس دقائق لسن الخامسة والأكبر. والوقت المستقطع الذي يزيد عن خمس دقائق ليس أكثر فعالية. ومع ذلك، لا يجب إخراج الأطفال من الوقت المستقطع إلا بعد مرور دقيقتين من الهدوء الذي يشير إلىٰ أنهم قد سكنوا وهذا يعني أنك عندما تستعمل الوقت المستقطع لأول مرة، فقد يستغرق من ثلاثين إلىٰ أربعين دقيقة إذا استمر الأطفال في الصراخ، وعندما يتعلمون أن الصراخ لن يخرجهم وأن الهدوء هو الذي يخرجهم، فإن الوقت المستقطع يصبح أقصر (خمس دقائق أو نحو ذلك). والفكرة الرئيسة هي أن تجعلها قصيرة قدر الإمكان، وبعدها علىٰ الفور تمنح الأطفال الفرصة كي يجربوها ثانية ويكونوا ناجحين.

أساسيات الاستعمال الفعال للوقت المستقطع:

ابدأ بإبلاغ الطفل أن ما فعله غير مقبول، ووجِّه له إنذارًا إن أمكن، وبعدها أخبره بصوت ثابت هادئ أن يذهب إلىٰ مكان الوقت المستقطع.

في هذه الحالة كان هناك أمر «إذا . . . عندها» إنذار وتعزيز للوقت المستقطع. هناك بعض المواقف التي يكون فيها الإنذار غير مناسب. مثال:

مثل معظم الآباء لا بد أن لك قواعد داخل البيت تمنع الضرب. فلو رأيت طفلك يضرب أخته، فلن يكون من المناسب أن تقول له: «إذا ضربت أختك مرة ثانية، ستذهب إلىٰ مكان الوقت المستقطع». لأن ذلك سيعطيه فرصة أخرىٰ لضرب شقيقته. والضرب يجب أن ينتج عنه وقت مستقطع آلي.

استعمل مؤقتًا زمنيًا:

عندما يكون طفلك في مكان الوقت المستقطع، يجب أن تشغل مؤقتًا لمدة ثلاث دقائق إلىٰ خمس دقائق وتترك الطفل لوحده. من المهم ألا تتكلم مع طفلك وهو في مكان العقاب أو الوقت المستقطع.

صمت لمدة دقيقتين:

يجب علىٰ طفلك أن يبقىٰ صامتًا لمدة دقيقتين قبل السماح له بالخروج من الوقت المستقطع.

كرِّر الأمر:

إذا استعملت الوقت المستقطع لأن طفلك لم يفعل الشيء الذي أردت منه أن يفعله، عليك أن تعيد الأمر الأصلي بعد انتهائه من العقوبة، إذا رفض الطفل فعل الأمر مجددًا، عندها يجب تكرار كل ما حصل. أما إذا استعملت الوقت المستقطع بسبب الضرب أو السلوك المدمر، فعند انتهاء العقوبة عليك أن تبحث عن أول سلوك إيجابي لطفلك ثم تعززه.

الأطفال جميعهم سيختبرون إجراء الوقت المستقطع:

إذا كان طفلك تحت السادسة من العمر ورفض أن يذهب إلىٰ مكان الوقت المستقطع، خذ الصغير بلطف وثبات إلىٰ المكان المخصص. أما طفل السادسة فما فوق فيجب إضافة دقيقة واحدة عن كل رفض للذهاب إلىٰ مكان الوقت المستقطع حتىٰ عشر دقائق، عند تلك النقطة يجب توجيه إنذار له كي يذهب إلىٰ الوقت المستقطع أو يخسر ميزة- لا تلفاز في المساء والدراجة مقفلة لأربع وعشرين ساعة.

مغادرة الوقت المستقطع:

إذا خرج الطفل من الوقت المستقطع قبل انتهاء الوقت المحدد له، فأعده إليه مع إنذار: «إذا خرجت ثانية قبل انتهاء وقتك، فسأغلق دراجتك لمدة أربع وعشرين ساعة». بالنسبة للطفل الأصغر الذي يخرج قبل وقته، يجب أن يوجه إليه إنذار واحد: «إذا تركت الكرسي مرة ثانية، ستذهب إلىٰ الوقت المستقطع في الغرفة». وإذا خرج الطفل من الغرفة، من الضروري أن تغلق الباب أو تستعمل قفلًا لوقت قصير.

في البداية، السلوك السيئ سيصبح أسوأ:

تذكر وأنت تستعمل الوقت المستقطع لأول مرة، بأن السلوك السيئ سيصبح أسوأ قبل أن يصير أفضل. كن مستعدًا للاختبار.

كن إيجابيًا:

عند انتهاء الوقت المستقطع، لا تعنِّف أو توبِّخ، ابحث عن فرص تعلم جديدة يمكن لطفلك أن ينجح فيها.

هناك العديد من السقطات التي يجب تجنبها عند استعمال الوقت المستقطع. وفي الصفحات التالية، ستجد ملخصًا للمشكلات التي قد تواجهها وطرائق التغلب عليها.

احذف الانتقاد والشكوىٰ:

بعض الآباء ينتقدون أبناءهم أو يقولون أشياء مهينة أو مؤذية عند استعمال الوقت المستقطع لسوء السلوك. وهذه بعض الأمثلة: «أنت لا تستطيع أن تفعل شيئًا بصورة صحيحة، اذهب إلىٰ الوقت المستقطع».

«لقد مللت! أنت لا تطيعني أبدًا، اذهب إلىٰ الوقت المستقطع، لقد كنت ولدًا سيئًا. اذهب إلىٰ الوقت المستقطع» هذه عملية مدمرة ومن المحتمل جدًا أن تكون نتيجتها رفض الأبناء الذهاب إلىٰ الوقت المستقطع أو الرد بالإهانات. وقد يرد الآباء عندها بغضب أكبر ينتج عنه تصعيد الشجار.

من المفهوم أن يشعر الآباء بالألم والغضب عندما يسيء أبناؤهم التصرف أو يعصون أوامرهم أو يتحدون سلطتهم. ومع ذلك، وكي يتجنبوا تصعيد الكلام السلبي، علىٰ الآباء أن يقرروا إيقاف النقد وأن يكونوا مهذبين في الوقت نفسه الذي يكون فيه الأبناء غير مؤدبين أو لئيمين ولا معقولين، وهذا يعني القيام ببعض العمل العقلي المسمىٰ «الحذف» حيث تحذف الملاحظات وردود الفعل السلبية وأن تقول بالضبط ما تريد من ابنك أن يفعله ولماذا يفعله، واجعل لهجتك تأكيدية

وودية. مثال: «عليك أن تذهب إلىٰ الوقت المستقطع لأنك لم تفعل ما طلبته منك» أو «تذكر أن الضرب ممنوع، اذهب إلىٰ الوقت المستقطع».

هذا يعني أيضًا عدم توبيخ طفلك عند انتهاء الوقت المستقطع، يشعر الآباء أحيانًا بأن عليهم أن يُذكِّروا أبناءهم عن سبب ذهابهم إلىٰ الوقت المستقطع- «لقد وضعتك في الوقت المستقطع لأنك تضرب، تذكر ألا تضرب ثانية، فهذا يجعلني غاضبًا فعلًا». لكن من الأفضل أن نقول: «دعنا الآن نجرب ثانية، أنا أعرف أنك تستطيع أن تفعل ذلك». عندما ينتهي الوقت المستقطع، يجب أن تنظر إلىٰ ذلك علىٰ أنه سجل نظيف أو تجربة تعليمية جديدة- فرصة كي تحاول ثانية وتكون ناجحًا.

عيِّن المشكلة مبكرًا:

يتحمل الآباء أحيانًا تصرفات مزعجة كالنحيب المتواصل والشجار مع الصغار أو الصرخات العالية، ثم يشعرون فجأة بأنهم لا يتحملون دقيقة أخرىٰ من ذلك ويتفجرون بالغضب قائلين: «اذهب إلىٰ الوقت المستقطع الآن، إنك تدفعني إلىٰ الجنون، قلت الآن قبل أن تعلق في مشكلة كبرىٰ». هنا توجد عدة مشكلات، أولها أن هؤلاء الآباء ينتظرون حتىٰ يغلوا بالغضب ويصبحوا علىٰ وشك فقد السيطرة علىٰ أنفسهم. وثانيها أنهم لا يعطون الطفل أي إنذار، وثالثها أنهم لا يوضحون لماذا وضعوا الطفل في الوقت المستقطع. هذا الأسلوب لا يعلم الأطفال أي شيء باستثناء الرد المتفجر علىٰ الإحباط.

قد لا تكون مدركًا للغضب المتراكم الذي فجره فيك تصرف سيئ من طفلك، وإذا كان الأمر كذلك، حاول أن تفكر وتراقب ردة فعلك لتصرف خاطئ معين، وبعدها، إذا وجدت أن الاعتراض أو النحيب يؤدي إلىٰ استجابة عاطفية قوية، فقد تقرر أنه من المحتمل أن تتجاهل هذا التصرف لمدة طويلة، أخبر أطفالك أن الاعتراض أو النحيب ثلاث مرات سيؤدي إلىٰ الوقت المستقطع. وفي المرة الأولىٰ التي يعترض فيها الطفل، يمكنك القول: «كان هذا اعتراضك الأول»، ثم «كان ذلك اعتراضك الثاني»، وأخيرًا «كان ذلك اعتراضك الثالث،

اذهب إلىٰ الوقت المستقطع». هذا ينذر طفلك أن تصرفه غير لائق وينبهك إلىٰ مستوىٰ الإزعاج المتصاعد عندك.

بهذا الأسلوب تكون واضحًا حول ما هو بالضبط نوع السلوك الذي يؤدي إلىٰ الوقت المستقطع وتبني طريقة فعالة وهادئة وعقلانية لحل المشكلة السلوكية.

مدة تبرير بعيدة عن الاهتمام:

يعتقد بعض الآباء أن الشكل الفعال للتأديب بالوقت المستقطع يجب أن ينتج عنه تعبير الطفل عن الألم أو الندم علىٰ تصرفه السيئ. وإذا لم يحدث هذا، يظنون خطأ أنه غير مفيد ويتوقفون عن استخدامه. قد يفكرون أن الصفع أكثر فعالية لأن نتيجته هي الدموع والتعبير عن الندم. ومع ذلك، فإن العقاب الجسدي، حتىٰ عندما يقضي علىٰ السلوك غير المرغوب فيه علىٰ المدىٰ القصير؛ يسبب مشكلات أكثر لأنه يعلِّم أسلوبًا عنيفًا للنزاع، ولا يساعد الأطفال علىٰ تعلم كيف يحلون المشكلة أو يهدؤون كي يتواءموا مع المشكلة. قد تفي الدموع بحاجة الأب إلىٰ التفريج، لكنها لا تعكس بالضرورة تهذيبًا فعالًا.

لا ينبغي للوقت المستقطع أن ينتهي بنوبات غضب أو صراخ أو التعبير عن الذنب كي يكون فعالًا. في البداية، قد يتفاعل طفلك بعنف عند استعمال الوقت المستقطع، لكنه يستعمله بتكرار، ويأخذه معظمهم من دون غضب شديد. وقد وجدنا أيضًا أن بعض الأطفال يضعون أنفسهم في الوقت المستقطع، وهذا يساعد الأطفال في تعلم السيطرة علىٰ أنفسهم.

لا تتفاجأ إذا أخبرك أبناؤك أن الوقت المستقطع لا يزعجهم، ولا تدعهم يبلغون. إنهم يبلغون فقط تذكر أن الغرض من الوقت المستقطع ليس الانتقام من الأطفال أو جعلهم يجربون الألم، ولكن لإيقاف النزاع وسحب التأثيرات المعززة للاهتمام السلبي بالتصرف السيئ. وهو يعطي الأطفال مدة تبريد وفرصة للتفكير بما فعلوه.

وقت مستقطع لمدة خمس دقائق مع دقيقتي هدوء:

من السهل علىٰ الآباء أن يعتقدوا أن الوقت المستقطع يكون أكثر فاعلية إذا جعلوه أطول، لا سيما إذا عمل الأطفال شيئًا سيئًا جدًا كالكذب أو السرقة. وبعض الآباء يضيف وقتًا كلما صرخ ولدهم أو أساء التصرف في غرفة الوقت المستقطع. وهذا بدوره يؤدي إلىٰ مشكلة لا سيما إذا صاح الأبوان أيضًا عبر الباب «هذه دقيقة إضافية عن تلك الصرخة»، لأن هذا الاهتمام قد زاد سوء التصرف. الأوقات المستقطعة مفرطة الطول تولد الاستياء عند الطفل، والعزل المفروض عليهم يحجب عنهم فرصًا جديدة للتعلم من التجربة والمحاولة ثانية كي ينجحوا.

بعض الآباء يعانون من مشكلة معاكسة. فهم يستعملون الوقت المستقطع لدقيقة ثم يخرجون أولادهم عندما يدقون علىٰ الباب، أو يصرخون أو يعدون بأن يتصرفوا جيدًا. لسوء الحظ، فإن إخراج الأطفال من مكان العقوبة وهم ما يزالون يسيئون التصرف يعزز ذاك التصرف السيئ، والرسالة المرسلة هي «إذا رفست الباب (صرخت أو وعدت) بما فيه الكفاية، فسنخرجك من مكانك».

الوقت المستقطع الأكثر فعالية هو الذي يستمر لمدة خمس دقائق مع دقيقتي هدوء في النهاية، وإضافة وقت لسوء التصرف لا يجعله أكثر فاعلية ولا يقضي علىٰ المشكلة، بل قد يؤدي إلىٰ العكس. تذكر، مع الأطفال لا داعي للعقاب الذي يناسب الجريمة. فليس المقصود من الوقت المستقطع أن يكون مثل حكم السجن علىٰ البالغين، فغرضه هو إيجاد مدة هدوء وعاقبة صافية لسوء التصرف. والهدف هو إخراج الأولاد منه بأسرع ما يمكن حتىٰ تعطيهم فرصة أخرىٰ للنجاح.

كن انتقائيًا حول استعمال الوقت المستقطع:

يستعمل الوقت المستقطع لجميع أنواع التصرفات: كالنحيب، والصياح، والصراخ، ورمي الأشياء، والضرب، والكذب. وأفاد بعض الآباء بأنهم

يستعملون الوقت المستقطع من عشرين إلىٰ ثلاثين مرة يوميًا. هذا الإفراط في الاستعمال يبعد الأطفال عن فرص تعلم إظهار السلوك الجيد. وهو لا يعلمهم أي طريقة جديدة أكثر ملاءمة. وفي الوقت الذي تبقيهم فيه بعيدين عنك علىٰ المدىٰ القصير، إلا أنه يسبب المرارة لديهم ويشعرهم أنهم لا يستطيعون فعل شيء علىٰ الوجه الصحيح.

إذا كنت من محبي الوقت المستقطع فإنك بحاجة إلىٰ أن تركز علىٰ واحد أو اثنين من التصرفات السيئة التي تؤدي إلىٰ الوقت المستقطع. بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع، عندما يتم القضاء علىٰ هذه التصرفات، يمكنك تحديد تصرف سيئ آخر. والأكثر أهمية هو أن تتأكد من أنك تقضي وقتًا أطول في مساندة وتعليم وتشجيع التصرفات الملائمة أكثر من تركيزك علىٰ التصرفات السلبية. سيكون الوقت المستقطع مفيدًا إذا كان له نتائج إيجابية واهتمام الأبوين بالتصرفات الملائمة.

لا تنتظر حتىٰ تتفجر:

بعض الناس لها ميل طبيعي لتجنب المواجهات والنزاعات، ويريدون أن يكون كل شيء يسيرًا وسعيدًا. هؤلاء الناس لا يتغيرون عندما يصبحون آباء وربما يتجنبون استعمال الوقت المستقطع عند الإمكان. وهم كثيرًا ما يخزون الإزعاج ويتعاملون مع المشكلات فقط عندما يصلون إلىٰ نقطة الانفجار. وتجنب الصراعات مع الأطفال لا يفيدهم في تعلم أن هناك عواقب سلبية للتصرفات السيئة.

يجب أن تكون أمينًا مع نفسك حول التصرفات المزعجة وغير اللائقة، وإلا فالنتيجة هي تنفير أصدقاء أطفالك أو الوقوع في مشكلات داخل المدرسة. وهذا يعني التعامل مع الإزعاجات بوضوح وتأكيد عند حدوثها. مثال: قد تقول لأحد أبنائك «لا أكون سعيدًا عندما لا تطيعني، إذا لم تنظف غرفة الجلوس، فإنك ستذهب إلىٰ الوقت المستقطع».

الحرية ضمن حدود:

يتجنب بعض الآباء استعمال الوقت المستقطع لأنهم يريدون أن يكون تأديب أبنائهم وعلاقتهم معهم ديمقراطية ومتساوية، ويعتقدون أن علىٰ الآباء ألا يفرضوا سلطتهم عليهم أو يمارسوا القوة التي يملكونها علىٰ أبنائهم، وأن التعقل مع الصغار حول مشكلاتهم أفضل من وضعهم في الوقت المستقطع. قد يشعرون أن الوقت المستقطع مهين للأطفال وهو نوع من الرفض والنبذ.

قبل كل شيء، من المهم ألا نساوي الوقت المستقطع مع الأسلوب العام في تربية الأطفال. فبعض الآباء متسلطون ويتوقعون من أبنائهم الطاعة التامة. ومثل هؤلاء الآباء قد يستعملون الوقت المستقطع لسحق استقلالية أبنائهم وقدرتهم علىٰ الإبداع وحل المشكلات والتساؤل عن القيم. وبعض الآباء ديمقراطيون وهم يشرحون للأطفال لماذا تكون بعض التصرفات ملائمة وبعضها سيء، وهؤلاء الآباء يستعملون الوقت المستقطع بطريقة محترمة كي يعلِّموا أبناءهم أن هناك عواقب للسلوك السيئ، وأنه من الضروري أن نهدأ قبل التعامل مع وضع فيه نزاع. الديمقراطية لا تعني حرية لا محدودة من دون قواعد ولكنها حرية ضمن حدود. هذه الحدود يجب أن توضع وتفرض، ولدىٰ معظم الأسر عادة تتضمن عدم إيذاء الناس أو تخريب الأشياء والتعاون باحترام مع بعضنا بعضًا.

وثانيًا، لا يجب النظر إلىٰ الوقت المستقطع علىٰ أنه بديل التعقل مع الأطفال وتعليمهم. إنه فقط وسيلة نستخدمها لمدة قصيرة عندما يكون مستوىٰ الغضب والإحباط عاليًا عند الطفل. وعندما تهدأ الأمور فيما بعد، ويتصرف الطفل بالشكل اللائق، فإن الآباء يستطيعون أن يعلِّموا الأطفال ويتحدثوا معهم حول السلوكيات الملائمة لحل المشكلات.

إنذارات «إذا ... عندها» والمتابعة:

بين الحين والآخر يهدد الآباء أبناءهم بالوقت المستقطع دون أن ينووا المتابعة. فقد يقولون: «هل تريد وقتًا مستقطعًا؟» أو «إنك تطلب وقتًا مستقطعًا»

أو «هل أنت جاهز لوقت مستقطع؟» هذه التهديدات لها تأثير الإكثار من الشكوىٰ، ولأنها نادرًا ما تطبق، فإنها تضعف سلطة الوالدين. ويعتقد الأطفال أن الوقت المستقطع لن يستخدم لا سيما إذا كان تنفيذ التهديدات يتم بمعدل واحد من عشرة، والنتيجة هي تصعيد المقاومة للوقت المستقطع عندما يطبق فعلًا.

الأكثر فعالية هو استعمال عبارة «إذا . . . عندها» بدلًا من تهديد أجوف بالوقت المستقطع، كأن تقول: «إذا لم تغلق باب الثلاجة، عندها ستذهب إلىٰ الوقت المستقطع». ثم تابع الأمر ما دمت قد منحت ولدك الفرصة كي يطيع. اذكر الوقت المستقطع فقط إذا كان لديك الوقت والقوة علىٰ تنفيذه، وإلا من الأفضل أن تتجاهل التصرف السيئ.

تعني المتابعة أيضًا أنك علىٰ استعداد لتكرار الوقت المستقطع إذا لم يستجب طفلك بعد انتهاء المرة الأولىٰ. إذا قمت بوضع ابنتك في الوقت المستقطع لأنها رفضت غسل الصحون، فعند انتهاء الوقت المستقطع يجب أن نكرر الأمر. وإذا رفضت ثانية، فيجب تكرار الإنذار والدخول في الوقت المستقطع حتىٰ تغسل الصحون. فإذا فقدت هذا الجزء المهم من المتابعة الكاملة فقد يتعلم أبناؤك أن يستعلموا الوقت المستقطع كي يتجنبوا القيام بعمل لا يريدون أن يفعلوه.

تجنَّب التفاعل أثناء الوقت المستقطع:

يولي بعض الآباء، عن غير عمد، اهتمامهم بأبنائهم عندما يكونون في الوقت المستقطع. مثلًا، يصبح تيمي في غرفة الوقت المستقطع ويجيبه أبوه عند كل صرخة: «يجب أن تبقىٰ هادئًا قبل أن تستطيع الخروج». وآباء آخرون يردون علىٰ أبنائهم في كل مرة يسألونهم فيها: «كم دقيقة بقي علينا؟» وآخرون يدخلون ويخرجون من غرفة الوقت المستقطع إما ليطمئنوا علىٰ أبنائهم أو ليعيدوهم إلىٰ الغرفة عندما يخرجون منها؛ هذه الأفعال كلها تقوِّض الهدف من الوقت المستقطع وتعزز كثيرًا تصرفات الأبناء.

لا يجب أن يكون هناك اتصال مع الأطفال عندما يكونون في الوقت المستقطع. وإذا شعرت بأنك مضطر لدخول غرفة الوقت المستقطع خوفًا من أن تقوم ابنتك بكسر شيء، فإنه يجب إزالة هذه المواد كلها من الغرفة أو أن تخصص مكانًا جديدًا. إذا داوم ابنك علىٰ الخروج من غرفة الوقت المستقطع، قد يكون من الضروري وضع قفل علىٰ الباب لفترة قصيرة إلىٰ أن يتعلم أنه لن يستطيع أن يخرج إلا إذا هدأ . . وإذا استعملت كرسيًا للوقت المستقطع ونجح ابنك في جذب انتباه الصغار أو الكبار الآخرين، من الضروري أن تنقل الكرسي إلىٰ موضع أكثر ظلامًا بعيدًا عن بقية العائلة.

فقد المزايا والأساليب غير العنيفة والوقت المستقطع الخلاق:

أحيانًا، عندما يتكرر خروج الأبناء من غرفة الوقت المستقطع، فإن الأبوين يجبرونهم علىٰ الدخول، وآخرون يجرونهم جرًا إلىٰ غرفة الوقت المستقطع أو يصفعونهم كي يجعلوهم يرجعون، وهم يبررون هذا الصفع علىٰ الكفل والإجبار الجسدي علىٰ أنه الملاذ الأخير بعد أن فشل كل شيء وأنه ما دام يفيد فهو صواب. والمشكلة في هذا الأسلوب الذي يقول «إن الغاية تبرر الوسيلة» هي أنه يقوِّض الهدف من الوقت المستقطع، ويركِّز علىٰ الأهداف قصيرة المدىٰ يجعل الأطفال يستجيبون، ولإثبات سيطرة الآباء، لسوء الحظ، فإن المساوئ بعيدة المدىٰ تفوق كثيرًا المزايا قصيرة المدىٰ، وتزيد من عدوان الأبناء وتقدم نموذجًا للأسلوب العنيف لمعالجة مواقف النزاع. هذه المواقف يمكن معالجتها بصورة أفضل عند الجمع بين الوقت المستقطع وفقدان المزايا؛ لأن هذا الأسلوب يمثل طريقة غير عنيفة تحافظ علىٰ العلاقات الجيدة مع الأبناء.

أولًا، إذا كان طفلك لا يبقىٰ في غرفة الوقت المستقطع، فإن بإمكانك أن تركب قفلًا، ولن تحتاج إلىٰ استعماله إلا بضع مرات قبل أن يتعلم الأبناء أنهم يجب أن يبقوا في الغرفة إلىٰ أن يصبحوا هادئين. وإذا كان أبناؤك في الخامسة أو السادسة من العمر وخرجوا من الوقت المستقطع، فيمكنك استعمال أسلوب آخر. وجِّه لهم إنذارًا يقول:

«إذا لم ترجع إلىٰ غرفة الوقت المستقطع الآن، فسأقفل دراجتك لمدة أربع وعشرين ساعة»، أو «لن نقرأ لك قصة عند النوم هذه الليلة» أو «لا لعب كرة بعد الغداء». إذا أصروا علىٰ الرفض عليك أن تنفذ فقدان المزايا وتسقط عقوبة الوقت المستقطع.

إذا كان أبناؤك كبارًا بما يكفي لفهم مفهوم الوقت ورفضوا الذهاب إلىٰ الوقت المستقطع في المقام الأول، أضف دقيقة إلىٰ الوقت المستقطع -لكن توقف عند العشر دقائق. عند تلك النقطة، عليك أن توجه إنذارًا واحدًا حول فقدان مزية، «إذا لم تذهب إلىٰ الوقت المستقطع الآن، فلن يسمح لك بمشاهدة التلفاز هذه الليلة». أما بالنسبة للأطفال الأصغر الذين يرفضون الذهاب إلىٰ الوقت المستقطع، فما عليك إلا أن تأخذ بيدهم وتعيدهم إلىٰ مكان الوقت المستقطع.

انسحب من صراع القوة وتحادث بوضوح:

هناك عدة أنواع من المواقف التي يثيرها الأبناء أو الآباء. الأول هو أن يرفض الأبناء الخروج من مكان الوقت المستقطع بعد انتهاء الوقت، ويستجيب بعض الآباء لذلك بترك الطفل في غرفة الوقت المستقطع للمدة التي يريدها، وهذا غير ملائم لأن استخدام الوقت المستقطع كان من أجل عدم الطاعة من الطفل في مثل هذه الحالات، لا يقوم الآباء بالمتابعة الكاملة للأمر الأصلي، ويتعلم أبناؤهم أنهم يستطيعون أن يعفوا أنفسهم من القيام بأي عمل عن طريق البقاء في غرفة الوقت المستقطع.

النوع الآخر من المواقف هو عندما يرفض الأب التحدث مع الطفل لمدة ساعة وحتىٰ ليوم كامل وفي الوقت نفسه ينفذ علىٰ ابنه وقتًا مستقطعًا ممددًا. هذا لا يعلِّم الأطفال كيف يتعاملون مع الصراع بطريقة مناسبة، ولكنه يعلِّمهم الانسحاب من الصراع.

إذا رفض ابنك الخروج من غرفة الوقت المستقطع كي يخرج القمامة، عليك أن تغلق الباب وتضيف دقيقتين إلىٰ الوقت المستقطع، ويمكن زيادة الوقت

حتىٰ عشرة دقائق وحرمانه من مزية. وإذا كان طفلك في الوقت المستقطع بسبب الضرب، بإمكانك فتح باب الغرفة والقول له: «انتهىٰ الوقت، تستطيع أن تخرج الآن». ولا بأس إذا لم يخرج الطفل من غرفة الوقت المستقطع إذا لم يكن هناك شيء آخر يفعله، وعندها يمكنك أن تجيب: «اخرج عندما تكون مستعدًا» وتجاهل أي رفض.

رفض التكلم مع أبنائك لفترات طويلة بعد تصرف سيئ يصعد التوتر والغضب. وفي هذا الوضع، عليك أن تفكر بما يزعجك وما هو التصرف الذي تتوقعه، ثم عبِّر عن ذلك بوضوح مثلًا: «أنا غاضب لأنك كسرت مزهريتي، عليك أن تنظف هذه الفوضىٰ الآن وتدفع ثمنها من مصروفك، سأساعدك في التقاط قطع الزجاج».

اجعل الأطفال مسؤولين:

عندما يُوضع الطفل في غرفة الوقت المستقطع؛ فإنه يتصرف بعنف ويرمي الأشياء حوله ويكسر أشياء أو يعمل ثقوبًا في الباب. علىٰ الأب أن يفتح الباب ويصفع الطفل، أما الآخرون فقد يتجنبون استعمال الوقت المستقطع مرة ثانية خوفًا من تلقيهم الاستجابة نفسها.

من الشائع أن يقاوم الأطفال الوقت المستقطع بقوة ولا سيما في البداية. فإذا كان طفلك يخرب الأشياء في الغرفة أثناء الوقت المستقطع، فتستطيع أن تستجيب بعدة طرائق. أولها إعادة الأمر الأصلي (إذا كان الوقت المستقطع بسبب العصيان وعدم الاستجابة) مثال: إذا كان ابنك في غرفة الوقت المستقطع لعدم وضعه دراجته في مكانها، عليه أولًا أن يضع دراجته في مكانها، وبعد ذلك يجب أن يُطلب منه أن ينظف غرفة الوقت المستقطع. وإذا كان قد كسر شيئًا، يجب تحميله مسؤولية دفع الثمن من مصروفه أو يحرم من مزية ذاك اليوم.

إذا كنت تستعمل غرفة نوم طفلك من أجل الوقت المستقطع ورأيت الفوضىٰ فيها، فيجب أن تستعمل غرفة أخرىٰ، غرفة معتمة لا شيء فيها بحيث

تكون غير جذابة لأنها ستوفر الحد الأدنىٰ من فرص عمل الفوضىٰ أو كسر الأشياء.

استمرار الوقت:

الطفل الذي يصيح ويصرخ ويدق علىٰ باب الغرفة وهو في الوقت المستقطع هو تجربة منهكة للأبوين، ومن الصعب أن تستمع إلىٰ طفل يسيء التصرف من دون أن تشعر بالقلق واليأس والغضب وتقول: «متىٰ سيتوقف عن هذا؟» أو «ما الذي فعلته خطأ؟» أو «ليس من المفيد له أن يتضايق هكذا؟» مثل هذه المشاعر تجعل من الصعب إكمال الوقت المستقطع حتىٰ خمس دقائق كاملة أو استعماله مرة أخرىٰ. وبشكل ما يجد الأبوان أنهما في مأزق بسبب استعمال الوقت المستقطع وتجنبه في المستقبل، وفي كلا الحالتين يكون ابنهما قد نجح في جعلهما يتخليان عن قواعدهما.

من الضروري أن نتوقع بأن يكون الوقت المستقطع صعبًا في بعض الأحيان؛ لأن الأطفال سيختبرون حدود النظام، وهذا يعني أنك إذا استعملت الوقت المستقطع بسبب الضرب، فإن أبناءك سيضربون ثانية عدة مرات كي يقرروا إذا كان ذلك استجابة دقيقة متوقعة، وإذا لم يختبروا استجابة مشابهة، سيستمرون في الضرب كطريقة للتعامل مع الصراع. وكي تبقىٰ متوازنًا وتتغلب علىٰ ضغط تنفيذ الوقت المستقطع (في الوقت الذي يصرخ فيه ابنك بصوت عال)، حاول أن تصرف انتباهك إلىٰ شيء آخر كاستدعاء صديق مساند ورفع صوت التلفاز والاستماع إلىٰ بعض الموسيقا الهادئة وأنت تضع السماعات علىٰ أذنيك أو تقوم بعمل تنفس عميق.

الوقت المستقطع علانية أمام الناس:

عندما يسيء الأطفال التصرف في الأماكن العامة كالمطعم ودور السينما ومخازن البقالة، يتلكأ الوالدان، في معظم الأحيان، في استعمال الوقت المستقطع. بعض الآباء يقلق حول ما ستكون ردة فعل الناس إذا استعملوا الوقت المستقطع مع أولادهم أمام الناس. وآخرون يخشون من تصعيد أبنائهم للتصرف

السيئ ليصل إلىٰ نوبة غضب عارم، لذلك يتجنبون التأديب. لكن آخرين لا يرون كيف يمكن استعمال الوقت المستقطع في مكان آخر غير المنزل، لذا يلجؤون إلىٰ التهديد. والنتيجة هي أن الأطفال تعلموا أن الأماكن العامة كالمطاعم ومخازن البقالة هي أماكن يستطيعون فيها أن يأخذوا راحتهم ويفعلون ما يريدون؛ لأن أبويهم سيستسلمون كي يتجنبوا هذا المشهد.

عندما تقرر الوقت المستقطع في المنزل لعلاج بعض التصرفات السيئة، من المهم أن تفرضه عند حدوث هذه التصرفات في الأماكن العامة أيضًا. وقد يعني هذا أن تغادر المخزن لعمل وقت مستقطع لمدة خمس دقائق في السيارة أو قرب شجرة. وإذا لم يكن هناك مكان لعمل الوقت المستقطع، يمكنك أن تقول: «إذا لم تتوقف عن الصياح (أو النحيب أو . . .) فعليك تنفيذ وقت مستقطع عندما نصل إلىٰ البيت، وإذا تابعت الأمر مرة أو مرتين في البيت، فستزيد فعاليته في المستقبل، وسيتعلم أولادك أن القواعد تطبق بغض النظر عن المكان، وسيتوقفون عن الاختبار ويتعلمون كيف يتصرفون بلباقة أكثر.

أوجد الوقت لنفسك:

كثيرًا ما لا يملك الآباء الوقت لتنفيذ الوقت المستقطع. فهم إما متأخرون عن العمل، أو في طريقهم إلىٰ موعد مهم أو يتكلمون علىٰ الهاتف في الوقت الذي يسيء فيه أولادهم التصرف، وعندما يواجهون تنفيذ الوقت المستقطع وهم متأخرون عن العمل، يقررون غض النظر أو يستسلمون لهذا التصرف السيئ. وهذا ما يجعل الوقت المستقطع غير ثابت أو متوازن، وينتج عنه في العادة تصعيد التصرفات غير اللائقة أثناء هذه الأوقات الحرجة.

إذا أساء أولادك التصرف وأنت منهمك في التحضير لمغادرة البيت إلىٰ العمل، فأنت بحاجة إلىٰ استراتيجية جديدة. في البداية قد يعني هذا أن تستيقظ

مبكرًا بحيث يكون لديك الوقت لفرض السلوك الإيجابي وتنفيذ الوقت المستقطع للسلوك غير اللائق.

فليساند أحدكما الآخر:

في بعض الأحيان، وأحد الأبوين ينفذ الوقت المستقطع لأحد الأبناء، يحاول الطرف الآخر أو الجدة أو صديق يعطل العملية بالتكلم مع الطفل أو بمناقشة استعمال الوقت المستقطع، وهذا ما يجعل تطبيق الوقت المستقطع صعبًا وينتج عنه أن الطفل يرىٰ فرصة للتفريق والانتصار.

أظهرت الأبحاث أن الصراع مع الأطفال يمكن أن ينتشر ليخلق صراعًا بين الزوجين وبين الأبوين والجدين وبين الأبوين والمعلمين. وبالنهاية، إذا كان أحد الأبوين ينفذ الوقت المستقطع فيجب أن يكون هناك اتفاق أن أفراد الأسرة الآخرين سيساندون ذلك وإن لم يتفقوا علىٰ ما حصل.

وبعدها عندما يكون الأبوان هادئين يمكن مناقشة الموضوع وحل المشكلة والاتفاق علىٰ ما يلي:

- ما التصرف الذي ينتج عنه الوقت المستقطع.
- كيف نقرر من يكون المسؤول عن تنفيذ الوقت المستقطع.
- الطرائق التي يستخدمها كل منهما لمساندة الآخر وهو يشرف علىٰ تنفيذ الوقت المستقطع.
- كيف يعطي أحد الأبوين إشارة إلىٰ الآخر أنه بدأ يفقد السيطرة وأنه بحاجة إلىٰ المساعدة كي يكمل الوقت المستقطع.
- الطرائق المقبولة للمساندة في استعمال طرائق التهذيب.

إذا ساند أفراد الأسرة بعضهم بعضًا كفريق، فسيكون هناك فرص أقل أمام الأطفال لإقحام بعضهم ضد بعض حول استعمال الوقت المستقطع.

ليس هناك حل فوري:

يدعي بعض الآباء أن الوقت المستقطع لا ينفع معهم، والسبب في ذلك قد يكون واحدًا من تلك التي ناقشناها، أو أنهم ببساطة قد جربوا ذلك بعض المرات ثم كفوا عن ذلك، من الخطأ أن نتوقع من تجربة استمرت أربع أو خمس مرات أن تزيل مشكلة سلوكية.

ليس الوقت المستقطع سحرًا، فالأطفال بحاجة إلىٰ محاولات تعلم متكررة، وفرص عديدة لارتكاب الأخطاء والتصرفات غير اللائقة، ثم ليتعلموا من عواقب تصرفاتهم غير المناسبة. وكما يحتاج الطفل إلىٰ مئات المحاولات كي يتعلم المشي، كذلك الحال مع الأطفال كي يتعلموا السلوكيات الاجتماعية الملائمة؛ لذلك تذكر أنه حتىٰ عند استعمال الوقت المستقطع بفعالية، فإن السلوك يتغير ببطء. كن صبورًا، وتذكر أن أولادك بحاجة إلىٰ ثماني عشرة سنة كي يتعلموا تصرفات الكبار الناضجين والتي تود أن تراها فيهم.

أين حساباتك بالحب والمساندة:

بعض الأحيان يكون الآباء واضحين مع أطفالهم حول عواقب السلوك غير اللائق، لكنهم لا يوفرون لهم الاهتمام والتشجيع علىٰ التصرف اللائق. بكلمات أخرىٰ، يتركز التأكيد علىٰ ما لا يجب علىٰ الأطفال أن يفعلوه وقليل من الاهتمام علىٰ الشيء الجيد أن يفعلوه.

الوقت المستقطع هو أحد وجوه التأديب والتهذيب، وهو ليس كافيًا بذاته ويجب أن تستفيد من الفرص العديدة المتاحة كي تعلم أولادك السلوك الإيجابي. والمديح والتشجيع وبناء احترام الذات كلما فعل أطفالك شيئًا إيجابيًا هو لب تنشئة الأبناء. وعلاوة علىٰ ذلك، فإن حل المشكلات واللعب والتعاطف مع الآخرين أمور لا تتجزأ من التطور الاجتماعي والأخلاقي لأبنائك. وما تفعله هو بناء حساب مصرفي لأسرتك تودع فيه الحب والمساندة والتفهم، وبين الحين

والآخر تقوم بسحب مؤقت وتستخدم الوقت المستقطع لذلك، من الضروري أن تحافظ علىٰ نمو حسابك وجعله أكبر فأكبر.

الوقت المستقطع للأبوين:

قد يكون الآباء حساسين تمامًا تجاه التصرف غير اللائق من أبنائهم لأنهم منهكون وغاضبون مضغوطون من بعض الأحداث في حياتهم. فالأب الذي يغضب من ابنته قد يغضب من زوجته لتجاهلها جهوده مع الأطفال، أو المرأة التي أمضت نهارًا منهكًا في العمل وانتقدها رئيسها. يمكن أن تغضب من أولادها لقيامهم بالضجة وعدم تركها تستريح. وبالاعتماد علىٰ مزاج وطاقة الأبوين، فقد يكون تصرف الطفل ذكيًا في يوم ومشاكسًا في يوم آخر.

حتىٰ ألطف الآباء وأحسنهم نية يصاب بالإحباط والغضب من أولاده. ما من أحد كامل، لكن المهمة الأساسية أن تدرك المزاج الذي تجلبه لمفهومك عن أولادك، وأن تتعلم كيف تكبت الغضب والإحباط. إذا كنت مبتسمًا بسبب مشكلات العمل، فمن المفيد أن تأخذ وقتًا مستقطعًا لنفسك بعيدًا عن الأولاد كي تستريح وتهدئ نفسك. وبمساعدتك لأبنائك علىٰ أن يكونوا أقل عدوانية وأكثر قدرة علىٰ حل المشكلات، ولكي تتعامل مع الصراع بشكل بناء، من الحيوي جدًا لك أن تأخذ وقتًا مستقطعًا. وعندما ترىٰ الغضب ينمو داخلك وكي تضع حلولًا للصراع، من الأولىٰ أن تأخذ وقتًا مستقطعًا لتسترخي وتسترد قواك.

تلخيص

- كن مؤدبًا.
- كن جاهزًا للاختبار.
- راقب الغضب كي لا تتفجر فجأة، وجه إنذارات.
- أعط خمس دقائق للوقت المستقطع بما فيها دقيقتي صمت في النهاية.
- حدد بحذر عدد التصرفات التي تستعمل فيها الوقت المستقطع.
- استعمل الوقت المستقطع بثبات للتصرفات السيئة التي اخترتها.
- لا تهدد بالوقت المستقطع ما لم تكن مستعدًا للمتابعة.
- تجاهل الطفل وهو ينفذ الوقت المستقطع.
- استخدم طرائق غير عنيفة كالحرمان من مزية كرديف للوقت المستقطع.
- تابع حتىٰ إكمال الوقت المستقطع.
- استعمل الوقت المستقطع بغض النظر عن المكان.
- ساند زوجتك في استعمال الوقت المستقطع.
- لا تعتمد كلية علىٰ الوقت المستقطع، أقرنه بأساليب تهذيب أخرىٰ كالتجاهل والعواقب المنطقية وحل المشكلات.
- توقع محاولات تعلم متكررة.
- نمِّ حسابًا مصرفيًا بالمديح والحب والدعم.
- استخدم الوقت المستقطع شخصيًا كي تسترخي وتشحن طاقتك.

العواقب الطبيعية والمنطقية

إحدىٰ أصعب وأهم مهام تنشئة الأولاد هي تهيئة الأطفال كي يكونوا أكثر استقلالية. ويبدأ هذا التدريب في سن مبكرة. وأهم طريقة لتعزيز اتخاذ القرار وحسن المسؤولية والقدرة علىٰ التعلم من الأخطاء عن طريق استعمال العواقب الطبيعية والمنطقية. والنتيجة الطبيعية هي ما ينتج عما ما يفعله الطفل دون تدخل من الكبار. مثلًا، إذا تأخر رايان في نومه. وفاتته حافلة المدرسة، فإن النتيجة الطبيعية هي أن يمشي إلىٰ المدرسة. وإذا لم تريد سارة أن ترتدي معطفها، عندها ستعاني من البرد. والنتيجة الطبيعية، من ناحية أخرىٰ، يصممها الآباء كعقاب يناسب الجريمة. والنتيجة الطبيعية لطفل يكسر نافذة الجيران هي أن يؤدي بعض الأعمال كي يفي بتكلفة تركيب زجاج جديد. والنتيجة الطبيعية لتبليل الفراش هي أن تطلب من الطفل أن يزيل الشراشف ويضعها في الغسالة. بكلمات أخرىٰ، عندما يستعمل الآباء هذا الأسلوب، فهم يحجمون عن حماية أبنائهم من النتائج السلبية لتصرفاتهم.

أمثلة علىٰ النتائج الطبيعية:

- إذا كسرت الطفلة لعبتها وهي غاضبة، فلن تكون عندها لعبة قابلة للاستعمال.
- إذا لم نضع الملابس في سلة الزبالة، فستظل الملابس متسخة.
- إذا قفز الطفل في بركة وَحْل، فعليه أن يلبس أحذية مبتلة.
- إذا تأخر الطفل عن العشاء، سيكون الطعام باردًا وأفراد الأسرة قد غادروا المائدة.
- إذا لم يأكل الطفل في موعد الوجبات، فلن يكون هناك طعام حتىٰ الوجبة التالية وسيكون جائعًا.

أمثلة علىٰ النتائج المنطقية:

• إذا لم يستطع الطفل أن يحافظ علىٰ قلم الألوان والورقة، فسيأخذونه منه.

• إذا رفض الطفل تناول العشاء، فلن تكون هناك سندويشات أو حلوىٰ.

• إذا لم تستطع الطفلة أن تحفظ العلكة في فمها، فسيأخذونها منها.

• إذا رششنا الماء علىٰ أرض الحمام، سينتهي الاستحمام.

• إذا لم يستطع الطفل أن يخفض صوته في المكتبة، فعليه المغادرة.

• إذا لم يستطع الطفل أن يبقىٰ في الساحة، فلا يستطيع اللعب داخل البيت.

• إذا تركنا الكؤوس في غرفة المعيشة، فإن الأطفال لن يشربوا هنا في اليوم الذي يلي.

• إذا لم يتناول الطفل وجبته الخفيفة في الساعة الرابعة والنصف بعد الظهر، فلن تكون هناك وجبة له قبل العشاء.

العواقب الطبيعية والمنطقية هي الأكثر فعالية لعلاج المشكلات المتكررة التي يقرر الآباء سابقًا كيف يتابعونها. هذا الأسلوب يعلم الأطفال أن يتخذوا قرارات ويكونوا مسؤولين عن تصرفهم والتعلم من أخطائهم. وفي الصفحات التالية سنناقش بعض المشكلات التي تحدث عند وضع النتائج المنطقية والطبيعية والطرائق الفعالة للتغلب عليها.

تأكد من أن توقعاتك مناسبة لسن الطفل:

معظم النتائج الطبيعية والمنطقية تفعل فعلها لدىٰ الأطفال من سن الخامسة وما بعد، ويمكن استعمالها مع الأطفال الأصغر، لكن علىٰ الأبوين أن يقدرا بحذر أولًا فيما إذا كان الأطفال سيفهمون العلاقة بين النتائج والتصرف. مثال: إذا كانت سارة غير مستعدة للتدرب علىٰ استعمال المرحاض، وقادرة علىٰ تنظيف ملابسها الداخلية أو تغيير شرشف سريرها، فقد تشعر بأن الانتقاد الموجه لها

ليس في محله. ومع ذلك، فحرمان الطفل من وجبة خفيفة أو حلوىٰ بعد أن رفض تناول العشاء هي نتيجة مناسبة ما دام الطفل يتعلم أن عدم تناول العشاء يسبب الجوع. لا يجب، طبعًا، استعمال النتائج الطبيعية إذا كان الطفل سيتأذىٰ جسديًا منها. مثال: لا يسمح لطفل ما قبل المدرسة أن يجرب النتائج الطبيعية لوضع إصبعه في مخرج كهربائي أو لمس الفرن أو الركض في الشارع.

عند التفكير بعمق بالنتائج الطبيعية التي قد تنجم عن التصرفات غير اللائقة من أطفالك، فعليك أن تتأكد أن توقعاتك مناسبة لسنهم. ولأن المهارات المعرفية قد تطورت، فإن النتائج الطبيعية هي الأفضل بالنسبة للأطفال في سن المدرسة وليس مع أطفال ما قبل المدرسة. والنتائج المنطقية التي يفهمها الأطفال هي «إذا . . . عندها» مثال: «إذا كنت لا تستطيعين الاحتفاظ بالعلكة في فمك؛ عندها سآخذها وأرميها». وللطفلة التي تصوب المقص نحو شخص آخر نقول: «سارة، إذا كنت لا تستطيعين استعمال المقص؛ عندها سآخذه منك». في هذه الأمثلة، فإن النتائج المنطقية لعدم استعمال شيء بشكل صحيح وملائم هي إبعاده.

تأكد من أنك تستطيع العيش مع اختياراتك:

عند محاولة تنفيذ النتائج الطبيعية والمنطقية، يجد بعض الآباء أن من الصعب السماح لأطفالهم بتجربة حصائد أعمالهم. فهم متعاطفون جدًا مع أبنائهم ويشعرون بالذنب لعدم الإسراع إلىٰ نجدتهم، وقد يتدخلون قبل أن تحدث النتائج. مثال: تقول كارلا لابنتها سارة إن النتيجة الطبيعية لتلكؤها في الصباح وعدم تجهيز نفسها للذهاب إلىٰ الروضة هي أن تذهب بملابس نومها. وعندما يحين الوقت لفرض ذلك، لا تستطيع أن تترك سارة تذهب بثياب النوم وتقوم بإلباسها. مثل هذه الحماية الزائدة يمكن أن تعطل الأبناء عن معالجة المشكلات أو الأخطاء.

عند استعمال النتائج، من المهم أن تفكر بمحاسن ومساوئ تطبيق هذا الأسلوب علىٰ تصرفات غير لائقة محددة، تأكد من أنك تستطيع أن تعيش مع

النتائج وأنك لا تعطي تهديدات تافهة. في المثال أعلاه، كان علىٰ كارلا أن تفكر أولًا فيما إذا كانت ميالة إلىٰ المتابعة وأخذ سارة إلىٰ المدرسة بملابس نومها إذا استمرت في التلكؤ. الإخفاق في متابعة نتيجة متفق عليها سوف تضعف سلطتك وتحرم أطفالك فرص التعلم من أخطائهم.

يجب أن تكون النتائج فورية تمامًا:

لا ينفع أسلوب النتائج الطبيعية والمنطقية عندما تكون نتائج التصرف غير المناسب بعيدة زمنيًا. فالنتائج الطبيعية لعدم تنظيف الأسنان هو حدوث نخر وفجوات فيها، حيث إن ذلك لن يحدث في غضون خمس أو عشر سنوات فلن يكون هذا الأسلوب فعالًا، كذلك الإفراط في الأكل قد يكون له عواقب علىٰ المدىٰ الطويل والبعيد جدًا بحيث لا يؤثر في تصرف الأطفال علىٰ المدىٰ القصير. والسماح للأطفال بإهمال واجباتهم المدرسية المنزلية ومشاهدة التلفاز كل ليلة حتىٰ تأتي شهادة علامات آخر السنة لتظهر أن الطفل قد رسب هي نتيجة أخرىٰ متأخرة جدًا بحيث لا يكون لها أي تأثير في عادات دراستهم اليومية. مثل هذه العقوبات بعيدة المدىٰ قد تقود الأطفال إلىٰ الشعور بعجز قدراتهم.

من المهم بالنسبة لأطفال ما قبل المدرسة وللأطفال في سن المدرسة أن تكون النتائج مباشرة بعد التصرف غير المناسب فإذا خرب الطفل لعبة طفل آخر، يجب استبدالها في أسرع وقت ممكن، وعليه أن يساعد في دفع ثمنها عن طريق قيامه ببعض الأعمال أو من مصروفه. وإذا لم تضع سارة ملابسها في سلة الغسيل، فإن عليها أن ترتدي ملابس قذرة. بهذه الطريقة يتعلمان من تصرفهما غير اللائق وسوف تتصرفان بالشكل المناسب في المرة القادمة.

أعط طفلك الخيارات مقدمًا:

في بعض الأحيان، يستعمل الآباء هذا الأسلوب كعقاب دون أن يدعوا أطفالهم يعرفون النتائج الممكنة مقدمًا. فليس من المنطقي أن تطلب الساعة الثامنة من طفلك التجهز للذهاب أو سيذهب بملابس النوم لأن هذا يعني أنه لن يستطيع اللحاق بالموعد وسيشعر بالغضب!

ناقش مختلف النتائج مع أطفالك مقدمًا كي يستطيعوا التفكير فيها ويعرفوا أنهم مسؤولون عن القرار الذي يتخذونه. يمكن في الحالة السابقة أن تخبر طفلك في وقت مبكر وأن تعطيه منبهًا يخبره عن الوقت. مثال آخر علىٰ إعطاء الطفل الخيار مقدمًا: «إذا لم تلمي ألعابك عند الساعة السابعة، فلن تحصلي علىٰ وجبة خفيفة أو قراءة قصة». هنا يترك الخيار للطفل حتىٰ يقرر كيف يستجيب. هذه الأساليب تستطيع أن تساعد الأطفال أن يروا، عبر النتائج الإيجابية، أنه من الأفضل لهم أن يستجيبوا بإيجاب وليس بالسلب.

يجب أن تكون النتائج طبيعية أو منطقية وليس عقابًا:

بين الحين والآخر، يتوصل الآباء إلىٰ نتائج ليس لها علاقة منطقية أو طبيعية بأي نشاط فكر بامرأة تغسل فم ابنها بالصابون لأنه قال شيئًا سيئًا. وفي حين أنها تناقش أن من المنطقي أن تغسل فم الصغير الذي كان يشتم. فمن الأكثر احتمالًا أنها تجعل ابنها يشعر بأنه قذر ومهان وغاضب. وآباء آخرون يخلقون نتائج عقابية تمامًا. «بما أنك ضربتني، سأعضك». سيشعر الأطفال بالسخط وربما ينتقمون من أجل هذه النتائج، وربما يركزون أكثر علىٰ وحشية آبائهم وليس علىٰ تغيير سلوكهم.

الموقف الهادئ والحقيقي والودي أساسي لتقرير النتائج وتنفيذها. فالنتيجة الطبيعية لعدم ارتداء المعطف عندما يكون الجو باردًا في الخارج هي أن تشعر بالقشعريرة وترتجف، والنتيجة المنطقية لعدم عمل الواجب المنزلي هي فقدان برنامج تلفاز مفضل لديك. والنتيجة الطبيعية لعدم وضع الملابس في سلة الغسيل هي أن الملابس لم تغسل. هذه النتائج لا تحط من قدر الطفل ولا تسبب له ألمًا جسديًا، بل تساعده علىٰ تعلم أن يختار ويكون مسؤولًا أكثر.

أشرك طفلك عندما يكون ذلك ممكنًا:

يضع بعض الآباء برنامج نتائج طبيعية ومنطقية دون أن يشركوا أبناءهم في القرارات، وهذا قد يجعل الأطفال يحسون بالنزق والسخط. وبدلًا من ذلك، عليك أن تعتبر هذه فرصة لك ولأبنائك كي تعملوا معًا من أجل رفع شأن

التصرف الإيجابي، والسماح لهم بأن يشعروا أنهم محترمون لهم قيمتهم. مثال: إذا كان أبناؤك يعانون من مشكلة حول التلفاز، يمكنك أن تقول: «يبدو أنكم تجدون مشكلة في الاتفاق علىٰ ما تشاهدونه في التلفاز. إنني أشعر بالسوء من الصياح عليكم، وأنا أريد أن أجعل المساء أفضل لنا جميعًا. تستطيعون أن تقرروا إما أن يكون اختيار البرنامج بالدور أو عدم المشاهدة. ماذا تفضلون؟» إشراك أبنائك في اتخاذ القرار حول النتائج كثيرًا ما يخفض اختبارهم لك عندما تكون هناك مشكلة ويشجعهم علىٰ التعاون.

كن صريحًا وودودًا:

قد يقوض الآباء أحيانًا برامج نتائجهم عندما يغضبون من أبنائهم وينتقدونهم لأنهم كانوا مسؤولين، هذا الأمر يخرب غرض البرنامج الذي يتيح للأطفال أن يكتشفوا بأنفسهم عن طريق التجربة النتائج السلبية لتصرفهم. وعلاوة علىٰ ذلك، فإن الغضب وعدم الموافقة قد يعززان السلوك غير اللائق.

من المهم أن تكون صريحًا وجازمًا حول النتائج، وأن تكون مستعدًا للمتابعة معهم وأن تتجاهل اعتراضات وتوسلات أبنائك. فإذا رفضوا قبول النتائج، فباستطاعتك استعمال الوقت المستقطع أو فقدان مزية، أيهما يناسب الموقف. تذكر أن أبناءك سيحاولون اختبار الحدود؛ لذلك توقع الاختبار، لكن من المهم ألا توبخهم أو تنتقدهم أو تتعاطف معهم بعد حصول النتيجة. بدلًا من ذلك، عندما تتم النتيجة يجب إعطاؤهم فرصة جديدة كي يكونوا ناجحين.

يجب أن تكون النتائج مناسبة:

في بعض الأحيان، يتوصل الآباء إلىٰ نتيجة تدوم وقتًا طويلًا وتعاقب الأبناء دون وجه حق. ولنقل إن طفلك قد لعب بالكرة في الشارع بعد أن قيل له أن يبقىٰ في مدخل البناء أو بجواره. والنتيجة المنطقية أن يمنع الأب الطفل من اللعب بالكرة، أما أن يمنعها لمدة شهر، فهذا مبالغ فيه ولا بد أن يشعر الطفل بالنزق والسخط. وعلاوة علىٰ ذلك، فإنها تحرمه من فرص جديدة يكون فيها أكثر

نجاحًا في التعامل مع اللعب بالكرة بشكل مسؤول. ومع أن بعض الناس يعتقدون أنه كلما كانت العقوبة أقوىٰ وأطول، كانت أفعل، بينما العكس هو الصحيح.

النتيجة الأكثر ملاءمة في حالة جون هي منعه عن الكرة لمدة ٢٤ ساعة وإعطاؤه الفرصة كي يكون ناجحًا في طريقة لعبه لها. وإذا كانت سارة ذات الأربع سنوات تستخدم أقلام التلوين وتبدأ تلوين طاولة المطبخ، فإن النتيجة المنطقية بالنسبة لها هي: «إذا كنت لا تستطيعين أن تجعلي أقلام التلوين علىٰ الورق، فسأبعدها عنك». وإذا استمرت في تلوين الطاولة، عندها يجب سحب الأقلام منها. ومع ذلك، يجب إعادة الأقلام إليها في غضون نصف ساعة حتىٰ نمنحها فرصة أخرىٰ لاستعمالها بصورة مناسبة. والمبدأ هو أن نجعل النتيجة فورية وقصيرة وفي صلب الموضوع، وبعدها نوفر للطفل بسرعة فرصة أن يجرب ثانية ويكون ناجحًا.

تذكر أن أسلوب النتائج، مثل أي أسلوب تربوي آخر، يحتاج إلىٰ الوقت والصبر والتكرار. وأكثر شيء يتطلبه هو الموقف الهادئ والمحترم.

- اجعل النتائج مناسبة للسن.
- تأكد من أنك تحيا مع النتائج التي وضعتها.
- اجعل النتائج فورية.
- امنح الطفل اختيار النتيجة مسبقًا.
- اجعل النتائج طبيعية وليست عقابًا.
- أشرك الطفل عندما يكون ذلك ممكنًا.
- كن ودودًا وإيجابيًا.
- استعمل النتائج القصيرة وفي صلب الموضوع.
- قدِّم بسرعة فرص تعلم جديدة كي يكون الطفل ناجحًا.

المديح والمكافأة

المديح

كثيرًا ما يتغاضىٰ الآباء عن أهمية استخدام الإطراء والمديح والمكافآت الاجتماعية الأخرىٰ كالابتسامات والاحتضان مع أبنائهم. فهم يعتقدون أن علىٰ الأبناء أن يتصرفوا بالشكل الملائم دون تدخل الكبار، وأنه يجب الاحتفاظ بالمديح للتصرف الاستثنائي الجيد وللأداء الممتاز. وفي معظم الحالات لا يمدح الآباء أبناءهم عندما يلعبون بهدوء أو عندما يقومون ببعض المهام من دون تذمر. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلىٰ أن عدم توجيه المديح ونقص الاهتمام نحو التصرف المناسب يمكن أن يؤديا إلىٰ زيادة السلوك السيئ. وفي الحقيقة، فإن الإطراء والتشجيع يمكن أن تستخدمهما لإرشاد الأطفال عبر الخطوات الصغيرة العديدة التي يستلزمها إتقانهم لمهارات جديدة ولمساعدتهم في تطوير صورة إيجابية عن أنفسهم، وتوفير الدافع الذي يحتاجونه للاستمرار في القيام بعمل صعب. وعلىٰ عكس المكافآت المادية كالنقود أو المزايا، فإن هناك مخزونًا لا ينتهي من الإطراء والمكافآت الاجتماعية الأخرىٰ، وتشجيع التصرف الإيجابي لدىٰ الأطفال لا يستغرق إلا وقتًا قصيرًا. فجملة مثل: «أنا أحب طريقة لعبك الهادئ- يا لكِ من فتاة كبيرة»! أو أن نحضن الطفل في اللحظة المناسبة هو المطلوب كله.

بينما يؤمن بعض الآباء أنهم لا يجب أن يمدحوا أبناءهم، فإن الكثيرين من الآباء الآخرين لا يعرفون ببساطة كيف يقدمون المديح والتشجيع. ربما لأنهم قد تلقوا القليل من المديح وهم صغار وإن الكلمات تبدو غريبة ومصطنعة، أو لأنهم لا يعرفون أي تصرف يمدحون. ومع ذلك، فإن الآباء والراشدين الآخرين يمكن أن يتعلموا مهارات المديح والتشجيع، وعندما يفعلون ذلك، فإنهم يجدون أن استعمال المكافآت الاجتماعية له تأثير قوي جدًا علىٰ سلوك أبنائهم.

في القسم الأول من هذا الفصل، سنناقش بعض الاعتراضات الخاطئة التي يثيرها الآباء تجاه إطراء الأبناء، وفي القسم الثاني سنناقش الطرائق الفعالة وغير الفعالة للمديح.

هل يُفسد الإطراء الأطفال؟

«أليس هناك خطر إفساد طفلي بالمديح؟ هل صحيح أنه لن يتعلم أن يتعاون إلا من أجل مكافأة خارجية أو موافقة من الكبار؟»

الحقيقة أن المديح لا يفسد الأطفال وأنهم أيضًا لا يتعلمون أن يعملوا من أجل المكافآت الخارجية. والعكس هو الصحيح فعلًا، فالأطفال الذين يعملون من أجل المكافآت الخارجية هم أولئك الذين يتلقون القليل من الإطراء والتشجيع من الكبار؛ والنتيجة أنهم بحاجة ماسة جدًا لأن يتعلموا أن يطالبوا بهما قبل أن يستجيبوا لطلبات أبويهم.

الأطفال الذين يتلقون الكثير من الإطراء من أبويهم يطورون ثقة بالنفس متزايدة، ومن المحتمل أنهم يمدحون الآخرين أيضًا، ولهذا تأثير بعيد المدىٰ. والمبدأ الذي يعمل هنا هو «أنت تحصل علىٰ ما تعطي». وتشير الأبحاث إلىٰ أن الأطفال الذين يقولون عبارات إيجابية للآخرين في المدرسة مشهورون ويتلقون المزيد من العبارات الإيجابية من الآخرين؛ لذلك تذكر أن: الأطفال يقلدون ما يرون وما يسمعون. فإذا تلقوا رسائل إيجابية من آبائهم، فإنهم أكثر احتمالًا لأن يختزنوا هذا النموذج من التفكير ويستعملونه لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وثقة المحيطين

بهم. وبالطبع، العكس صحيح. إذا كان الأبوان سلبيين كثيري الانتقاد؛ فإن أولادهما سيتمثلان هذا التصرف أيضًا.

هل علىٰ الأطفال أن يعرفوا كيف يتصرفون؟

«علىٰ ابني أن يعرف كيف يتصرف، وأنا بالتأكيد لست بحاجة إلىٰ أن أمدحه علىٰ الأشياء اليومية مثل القيام ببعض الأعمال أو المشاركة بالدمىٰ».

أن تتوقع من الطفل أن يعمل من دون إطراء أو مكافآت أمر غير واقعي. والطريقة الوحيدة لانخراط الطفل في تصرف معين هو تعزيز ذلك التصرف. وإذا لاحظ الآباء ذلك، فمن المحتمل أكثر أن يحدث ثانية. وإذا تجاهل الأبوان ذلك، فمن المحتمل أن يحدث ذلك التصرف في المستقبل؛ والنتيجة، فإن أي سلوك جيد لا يجب أن نأخذه علىٰ أنه أمر مُسلَّم به وإلا فإنه سيختفي عن قريب.

هل الإطراء تلاعب وزيف؟

«أليس من التلاعب أن أستعمل المديح كي أُحدِث سلوكًا معينًا في طفلي؟»

«إذا قمت بجهد واعٍ لمدحه، فإنني أحس بأنني زائف».

كلمة تلاعب توحي أن الأب يحتال سرًا كي يحدث سلوكًا مرغوبًا ضد رغبات الطفل. والغرض من المديح في الحقيقة هو تعزيز وزيادة السلوك الإيجابي مع معرفة الطفل بذلك. فالمديح والمكافآت المخطط لها مع الأطفال تحدث فيهم أفضل السلوكيات، وهذا لا يشبه رب العمل الذي يقدم منحة لعماله الذين قاموا بعملهم علىٰ أكمل وجه. قد يبدو المديح «زائفًا» عند استعماله لأول مرة - وأي تصرف جديد يبدو مربكًا في البداية. هذا رد فعل طبيعي يجب توقعه. لكن تذكر، كلما استعملت المديح بصورة أكثر ستشعر بأنك طبيعي أكثر.

هل تحتفظ بالمديح للأداء الممتاز؟

«أُفضِّل أن أحفظ مديحي لشيء يستحق الإطراء: علامة ممتاز في مادة الرياضيات، سرير مرتب جدًا، أو رسم جيد جدًا. ألا يساعد هذا في جعل الطفل يصل إلىٰ الذروة»؟

المشكلة في هذا الأسلوب هي أنه لا أحد يحقق الكمال من دون إكمال العديد من الخطوات على الطريق، ويجب أن ينصبَّ تركيز الأب على عملية محاولة رسم جيدة، أو ترتيب السرير، أو حل المسائل الرياضية. وإلا فإن فرصة الإطراء قد لا تأتي أبدًا: فأولاد الأبوين اللذين يوفران الإطراء من أجل بلوغ الكمال عادة ما يتوقفون عن المحاولة قبل أن يصلوا إليها.

وعليه، بدلًا من ادخار المديح، تمرَّن على الإمساك بابنك وهو لطيف. لاحظ متى يشارك أو يتكلم بلطف بصوت هادئ، ويستجيب للطلبات ويذهب إلى سريره عندما يُطلب منه ذلك أو عندما يقوم ببعض الأعمال. لا تأخذ هذه التصرفات اليومية على أنها أمر مفروغ منه بل امدحها. أما إذا ركزت حقيقة أن طفلك يحاول أن يرتب السرير أو يغسل الصحون، فإنك تشكل سلوكه في الاتجاه المطلوب. وبكلمات أخرى، **تذكر أن تمدح عملية محاولة الإنجاز وليس الإنجاز نفسه.**

هل يجب أن يتغير السلوك قبل قول المديح؟

«تستطيع ابنتي أن تكون مزعجة وغير مساعدة. لا أستطيع أن أبدأ مدحها ما لم تغير طريقتها».

الخطر هنا هو أنك قد تجد نفسك في وضع متأزم، وليس من المحتمل أن يكون الطفل قادرًا على البدء بتغيير السلوك، لكن على شخص ما أن يوقف هذا التفاعل السلبي، ولا بد من أن يكون ذلك هو الأبوان.

لنفرض أن طفلك لا يرتب غرفته ولا يضع ألعابه جانبًا في مكانها، ولا يرتدي ملابس الخروج بهمة حتى تشعر بالغضب عليه . . هذا سيضعك في مزاج يجعلك لا ترى أن طفلك يقوم بترتيب مائدة الطعام وتنظيفها بعد الطعام، وإذا لفت أحدهم نظرك إلى هذا ستعتقد أنه أمر طبيعي ولا حاجة للمديح.

على الآباء أن يتعلموا تركيز الأشياء الإيجابية التي يقوم بها أبناؤهم وأن يمدحوهم على جهودهم، وعندها يمكن للأبناء أن يكرروا ويوسعوا هذه التصرفات الإيجابية. بكلمات أخرى، لو أن الراشدين قد تولوا مسؤولية التغيير

أولًا، فإن هناك احتمالًا بأن تحصل تغييرات إيجابية في العلاقة. وهذا المبدأ نفسه يصح علىٰ أي علاقة: مع الأزواج، والأبناء الكبار، وزملاء العمل. أما إذا أصر المرء علىٰ عناده ورفض أن يقوم بتغيير إيجابي في سلوكه الشخصي، فإن الوضع الراهن هو الذي يسود وليس من المحتمل تحسين العلاقة.

ماذا عن الطفل الذي يرفض المديح؟

«كلما حاولت أن أمدح ابني، فإنه يرد ذلك في وجهي، وهو لا يبدو أبدًا مصدقًا لما أقوله، والأمر كما لو أنه لا يريدني أن أمدحه».

الأطفال الصعاب مزاجيًا والعدوانيون من الصعب مدحهم فسلوكهم يجعل آبائهم غاضبين دومًا، ويخرب رغبتهم في أن يكونوا إيجابيين معهم. وكي يجعلوا الإطراء أكثر صعوبة، فإنهم قد يرفضون المديح الموجه لهم. ويبدو أنهم قد شكلوا مفهومًا سلبيًا عن أنفسهم، وعندما يقدم لهم الأبوان بديلًا، كالنظرة الإيجابية، فإنهم يجدون ذلك صعبًا ويتشبثون بالصورة السلبية عن أنفسهم. وبينما يكون من الصعب أن تمدح وتكافئ الأطفال المشاكسين، فإنهم بحاجة إلىٰ ذلك أكثر من الأطفال الآخرين. وعلىٰ آبائهم أن ينظروا دومًا إلىٰ السلوك الإيجابي الذي يمكنهم أن يعززوه حتىٰ يبدأ الأطفال بتكوين مفاهيم داخلية إيجابية عن أنفسهم، وعند هذه النقطة فإن الأطفال لن يكونوا بحاجة إلىٰ أن يرفضوا كي يبقوا علىٰ الصورة الهزيلة التي كونوها عن أنفسهم.

هل يجد بعض الآباء صعوبة أكبر من غيرهم في مدح أطفالهم؟

«ليس لدي أي اعتراض حقيقي علىٰ مدح طفلي، إلا أن ذلك شيء يأتيني بصورة طبيعية ولذلك فإني لا أقدم المدح».

في أكثر الأحيان يكون الأبوان اللذان لا يمدحان أبناءهما من الناس الذين لا يمدحون أنفسهم. فهم علىٰ الأكثر ينتقدون أنفسهم علىٰ أخطائهم ونزعاتهم ومصاعبهم، وقد يخبرون أبناءهم عن المشكلات التي حصلت لهم، ونادرًا ما يذكرون نجاحاتهم في العمل أو في البيت.

مثل هؤلاء الآباء لا يشكلون قدوة لمدح النفس، ولو استمعوا لحديث ذواتهم الداخلي، فإنهم يجدون أنهم لا يقولون أشياء مثل: «أنت تقوم بعمل رائع في تأديب جوني»، أو «لقد عالجت ذاك النزاع بهدوء وعقلانية»، أو «ذاك موقف صعب لكن أعتقد أننا قد تعاملنا معه جيدًا»، أو «تلك الوجبة التي أعددتها الليلة كانت لذيذة». وبتخطيطنا لمدح أنفسنا أمام أولادنا فإننا نعلمهم كيف يتمثلون فكرة إيجابية عن أنفسهم.

هل هناك فرق بين التشجيع والمديح؟

«إنني أشجع ولدي، فهل هذا كاف؟»

يؤمن بعض الآباء بأن عليهم أن يشجعوا أبناءهم لكنهم لا يمدحونهم. وكثيرًا ما يكونون هم الآباء الذين يقلقون علىٰ إفساد أبنائهم الذين يعملون فقط من أجل المكافآت الخارجية. فهم يوجهون ملاحظات مؤيدة، لكنهم يتجنبون أي عبارة تنم عن المديح، وهذا يجعلهم يحذفون ما يقولون خوفًا من أن يكون تشجيعهم هو مديح فعلًا مما يخلق تعقيدات لا حاجة لها ما دام أولادهم لا يلاحظون الفرق بين التشجيع والمديح.

إذا كانت هناك أمثلة عن الأطفال الذين طوروا مشكلات سلوكية نتيجة تلقيهم الكثير من المديح، فهي قليلة جدًا بالفعل. والمشكلات، في الحقيقة هي عادة العكس -وهي أن الأطفال يتلقون الكثير من الأوامر والانتقادات وبعض عبارات المديح القليلة. لا تقلق حول كيفية توجيهك عبارة إيجابية، وببساطة قدم التشجيع والمديح بين الحين والآخر وأنت ترىٰ السلوك الإيجابي.

جعل المديح أكثر فعالية:

يحدث في بعض الأحيان أن الآباء الذين يمدحون أبناءهم يفعلون ذلك بطريقة غير فعالة، ونورد هنا بعض الطرائق التي تعظم فعالية مدح الأبناء.

كن دقيقًا:

المديح الغامض كثيرًا ما يقدم ضمن سلسلة ملاحظات تتبع إحداها الأخرىٰ، وهي غير دقيقة. فقد تقول مثلًا: «عمل جيد . . . ولد جيد . . .

عظيم . . . جيد . . . حسن . . .» ولسوء الحظ فإن هذه العبارات لا تصف السلوك الذي تريد أن تمدحه.

الأكثر فعالية هو تقديم المديح المحدد، فالمديح المحدد يصف السلوك المعني الذي تريده. وبدلًا من قولك: «بنت جيدة»، أو «عمل جيد»، يمكنك أن تقول: «إنك تجلس بشكل جيد جدًا»، أو «إنني مسرور لأنك قلت أشكرك»، أو «ولد طيب لأنك التقطت تلك المكعبات عندما طلبت ذلك منك».

امدح بشكل مناسب:

من المهم جدًا أن ينصب المديح علىٰ السلوك الملائم، فالمديح علىٰ مشاركة الطفل لغيره في لعبة ما يجب أن يحدث في الوقت الذي يكون فيه الطفل يشارك أخاه الصغير في لعبة. ومع ذلك، إذا لم يكن الأطفال يتصرفون بشكل ملائم، فمن الأفضل أن نتجاهل أن ناحية إيجابية لها علاقة بتصرفهم. وتقديم المديح الزائف عندما يتصرف الطفل بشكل غير ملائم هو أمر مضلل ومربك. انتظر حتىٰ يفعل الطفل شيئًا بنّاءً أكثر ثم امدح ذاك السلوك الإيجابي.

أظهر الحماسة:

يكون بعض المديح غير فعّال لأنه ممل ومقدم بلهجة باهتة من دون ابتسامة أو اتصال بالعينين. وقد تتكرر الكلمات نفسها مرة بعد أخرىٰ بصوت مسطح لا حماسي، مثل هذا المديح ليس معززًا للأطفال.

يمكن زيادة تأثير عبارة المديح باستعمال طرائق غير شفوية في التعبير عن الحماسة. ابتسم للطفلة وحييها بدفء في عينيك أو ربت علىٰ كتفها. ويجب أن يقال المديح بقوة واهتمام وإخلاص. فالكلمات التي تقال من وراء الظهر بطريقة لا مبالاة ستضيع، والتحذير المهم هو: إذا كان تقديم المديح صعبًا عليك وأنت لست معتادًا عليه، فإنه سيبدو مصطنعًا أو مملًا في البداية، وهذا ما يجب توقعه، والشعور الإيجابي الحقيقي سيأتي وأنت تستعمل المديح أكثر فأكثر.

بعض العبارات التي تساعدك علىٰ البدء:

- أحب الأمر عندما . . .
- أنت تفعل ما تريد أُمُّك أن تفعله بالضبط.
- جيّد بالنسبة لك.
- إنك تعتني بوالدك بشكل جيد جدًا.
- لقد قمت بعمل جيد عندما . . .
- أمك فخورة جدًا بك لأنك . . .
- انظر كيف فعلتَ/ فعلتِ العمل بشكل جيد.
- جميل، حسن، عظيم، مذهل، ضخم.
- هذه طريقة مثلىٰ لـ . . .
- واو . . . ما هذا العمل المدهش الذي فعلته . . .
- إنني بالفعل مسرور منك عندما . . .
- أنتِ بنت كبيرة علىٰ . . .
- ولد طيب لأنك . . .
- يا له من عمل جميل . . .
- أنت ذكي فعلًا . . . أنت . . .

تجنب جمع المديح مع السقطات:

بعض الآباء يوجهون المديح، من دون أن يدروا ما يناقضونه عندما يسخرون أو يجمعونه مع إحدىٰ السقطات كأن تقول لابنك: «أشكرك لأنك وضعت العلكة في سلة المهملات، وليس تحت الطاولة كما تفعل دومًا». فهذا أحد أكثر الأمور المعطلة لعملية التعزيز. وعلىٰ وجه الخصوص، عندما يرىٰ الآباء أبناءهم يفعلون شيئًا لم يفعلوه من قبل فإن هذا يغري بعض الآباء علىٰ توجيه ملاحظة ساخرة أو نقدية حول السلوك الجيد. فقد يقول أب لأولاده: «لقد

أتيتما إلىٰ المائدة عندما ناديتكما أول مرة. هذا عظيم، لكن في المرة القادمة، ماذا عن غسلكما وجهيكما وأيديكما قبل الحضور». أو قد تقول الآن: «يا لي، أنا مسرورة لأنك ترتب سريرك، لكن لماذا لا تفعل ذلك كل صباح؟»

من المهم أن تكون إيجابيًا تجاه السلوك الجديد. وإذا بدوت مثبطًا أو غير مشجع، كما فعل الأبوان أعلاه، فإن طفلك سيتوقف عن المحاولة، وعندما توجه المديح للطفل، يجب أن يكون ذلك واضحًا لا لبس فيه من دون ذكر سقطات سابقة أو أداء غير كامل.

امدح علىٰ الفور:

في بعض الأحيان يوجه المديح بعد ساعات أو حتىٰ أيام من حدوث السلوك الإيجابي، مثلًا: قد تذكر الأم أنها قد قدرت قيام ابنتها بتنظيف المطبخ أو إخراج القمامة قبل أسبوع. لسوء الحظ، فإن المديح يفقد قيمته التعزيزية مع الزمن ويبدو مصطنعًا.

في الوقت الذي يكون فيه المديح المتأخر خير من عدمه، فإن فعل المديح هو الذي يقدم بعد ثوان من السلوك الإيجابي. وهذا يعني أنك إذا حاولت أن تشرح تصرفًا جديدًا، فإن عليك أن تراقب كل وقت يقوم فيه أولادك بالمشاركة أو تلبية طلب أو ارتداء ملابسهم. لا تنتظر انتهاء الطفل من ارتداء كامل ملابسه أو ترتيب لعبه حتىٰ توجه المديح، امدح أطفالك عند البدء في أداء التصرف المطلوب. كما يجب أن يكون المديح متواصلًا ومتوازنًا في البداية، ومن ثم يمكن بالتدريج استبداله بمديح متقطع.

مضاعفة التأثير:

بغض النظر عما إذا كان التعزيز هو الانتباه أو الحض أو الابتسامة أو مديح لفظي، فإن مهمة تعليم الطفل سلوكًا جديدًا أمر طويل وشاق وكثيرًا ما يكون بطيئًا. فهو يتضمن محاولة تعزيز السلوك الإيجابي في كل وقت يحدث فيه هذا السلوك. وإذا كان هناك كبير في السن في الأسرة، فعليهما أن يناقشا أي سلوك

يريدان أن يحسنا. وكيف يحاولان تعزيز وتقوية ذاك السلوك، وباشتراكهما معًا، فإن الأمور يجب أن تسير بشكل أسرع. إضافة، فإن الراشدين يستطيعون مضاعفة تأثير المديح عن طريق مدح أبنائهم أمام الآخرين.

تلخيص

- فاجئ ابنك وهو يتصرف بلطف، لا تبخل بمدح السلوك الكامل.
- لا تقلق حول إفساد طفلك بتوجيه المديح له.
- زد المديح بالنسبة للأطفال المشاكسين.
- وجِّه مديحًا متوازنًا ومحددًا.
- اربط المديح بالسلوك.
- امدح وأنت تبتسم مع اتصال بالعينين وبحماسة.
- قدِّم المديح الإيجابي.
- امدح على الفور.
- استعمل المديح بشكل متوازن.
- امدح أطفالك أمام الآخرين.

المكافآت المادية

ناقشنا في الفصل السابق اهتمام الوالدين والمديح والتشجيع. والمكافآت المادية هي نوع مهم آخر من المعززات التي يمكن استعمالها لتعزيز وتشجيع السلوك الإيجابي عند الأطفال. والمكافأة المادية هي شيء عيني ملموس: تحلية

خاصة، أو امتيازات إضافية، أو ملصقات صغيرة، أو نقود. ويجب استعمال هذه المكافآت بشكل أقل من المكافآت الاجتماعية؛ لأنها تحجز لتشجيع الأطفال علىٰ إنجاز مهمة صعبة كاللعب بتعاون مع الأطفال الآخرين، أو تعلم الطفل كيف يرتدي ملابسه لوحده وهكذا. وعند استخدام المكافآت المادية لتحفيز الأطفال علىٰ تعلم شيء جديد، من المهم الاستمرار في تقديم المكافآت الاجتماعية أيضًا كالمديح والتشجيع. ويكون التأثير أكبر عندما نقرن النوعين من المكافآت؛ لأن كلًا منهما يخدم غرضًا مختلفًا. يجب استعمال المكافآت الاجتماعية لتعزيز جهد الأطفال في إتقان مهارة أو سلوك جديد. والمكافآت المادية عادة ما تستعمل لتعزيز إنجاز هدف معين.

هناك طريقتان عامتان لاستعمال المكافآت المادية. الأولىٰ: هي مكافأة مفاجئة عندما تلاحظ طفلك يتصرف بطريقة مطلوبة كمشاركة الأطفال الآخرين أو الجلوس هادئًا في السيارة.

هذه الطريقة تفعل فعلها إذا كان طفلك قد قام بتصرفات ملائمة علىٰ نحو منتظم، وأنت تريد زيادة تكرار حدوث هذا التصرف. والثاني: هي أن تخطط سابقًا أنت وطفلك أي التصرفات تستحق المكافأة. وهذا النوع الشبيه بالعقد، نوصي به عندما تريد أن تزيد من حدوث تصرف نادر. دعونا نأخذ مثالًا واقعيًا.

جميع الأطفال يتجادلون ويقتتلون علىٰ الألعاب ويحاول الأهل الإقلال من الاقتتال وزيادة المشاركة بينهم واللعب بهدوء دون صخب أو ضجة، ولتحقيق هذا الهدف يمكن وضع برنامج مكافآت مادية بالتعاون الأطفال أنفسهم. وتحفيزهم من خلال خطة المكافآت علىٰ المشاركة واللعب بهدوء.

من المفيد عمل قائمة مكافآت طويلة نوعًا لمواد صغيرة غير مكلفة. مثلًا: خمسة ملصقات مقابل قطعة حلوىٰ إضافية، وثلاثون للذهاب إلىٰ مدينة الألعاب . . ويمكن تغيير هذه اللائحة عندما يأتي الأطفال باقتراحات جديدة. والأطفال بين الثالثة والرابعة يمكن مكافأتهم بملصق خاص دون الحاجة إلىٰ معزز آخر. والذين بين الرابعة والسادسة يمكنهم استبدال الملصقات كل يوم بشيء

يرغبونه، والذين في السابعة والثامنة يستطيعون الانتظار بضعة أيام حتىٰ يحصلوا علىٰ المكافأة.

قائمة بالمكافأة المادية:

مواد غير غالية

- ألوان- أقلام تلوين مع ورق- أقلام رصاص- دفاتر للتلوين.
- نقود.
- مفاجأة: اختيار شيء من كيس (سيارة صغيرة- محايات- بالونات).
- لعبة جديدة غير مكلفة.
- اختيار الفاكهة التي يريد أكلها.
- مشاهدة فيلم فيديو.
- وجبة خاصة بعد المدرسة.
- تحلية خاصة في صندوق الغداء في الروضة.
- شراب مفضل.
- ملابس لعبة.

امتيازات داخل البيت

- اختيار الحلوىٰ للأسرة.
- اختيار برنامج تلفزيوني.
- استخدام الهاتف.
- ارتداء ملابس الأب أو الأم.
- ترتيب مائدة الطعام.
- الجلوس علىٰ كرسي الأب عند الغداء.
- الركوب في المقعد الأمامي من السيارة.

- إحضار صديق للعب معه.
- اللعب بالصلصال.

أنشطة خاصة خارج المنزل

- ركوب الدراجة عند باب المدرسة.
- الذهاب للسينما.
- قضاء ليلة عند الجدين.
- الذهاب إلىٰ المنتزه.
- الذهاب في رحلة.
- الذهاب للسباحة.
- الذهاب لحديقة الحيوان.
- الذهاب للإفطار مع الأب أو الأم.

وقت خاص مع الأبوين

- صنع الحلوىٰ مع الأم.
- ١٠ دقائق زيادة في اللعب مع الأب.
- قصة إضافية عند النوم.
- اللعب مع الأب.
- تخطيط نشاط ليوم.
- الذهاب في نزهة مع الأب أو الأم.
- حل لغز مع الأب.
- الذهاب مع الأب إلىٰ الحلاق.

ملاحظة: تذكر أن تشرك أبناءك في وضع لائحة المكافآت وانظر إلىٰ الأشياء التي كثيرًا ما يفعلونها أو يطلبونها، لأنها يمكن أن تكون شديدة التعزيز والتقوية.

إذا قمت بالاشتراط علىٰ طفلك فعل شيء معين، أو في المثال السابق قضاء وقت من دون شجار أثناء اللعب، فيجب ملاحظة الوقت الذي يقضيانه من دون شجار، فإن فشلوا في قضاء الوقت كاملًا خففه في البداية من ٣٠ دقيقة مثلًا إلىٰ خمسة عشر دقيقة . . وإذا لاحظت أنهما يصمدان ثلاثين دقيقة، اجعل المدة ساعة كاملة.

والفكرة هنا هي أن تجعل الخطوات أصغر ومن الممكن الحصول عليها لأنها ليست بالقصيرة جدًا ولا بالطويلة جدًا. والناحية الأخرىٰ المهمة هي أن تجعل من البرنامج مبعث سرور للأطفال خصوصًا أنهم اشتركوا في وضع قائمة المكافآت التي يريدانها.

من المهم أن نتذكر أن برامج المكافآت المادية ستفعل فعلها إذا:

- اخترت مكافآت فعالة.
- وضعت برنامجًا سهلًا ومرحًا.
- راقبت الجدول بعناية.
- كنت مثابرًا واتبعت المكافآت علىٰ الفور.
- راجعت البرنامج عند تغير السلوك أو المكافآت.
- وضعت حدودًا متوازنة لأي سلوك تصرف له جائزة.

عندما يتعلم الأطفال سلوكًا جديدًا، يمكن صرف المكافآت المادية واستخدام المديح وتشجيع السلوك.

في الوقت الذي يبدو فيه برنامج المكافآت سهلًا، إلا أن هناك العديد من النواقص التي يجب تجنبها إذا كنا نريد للبرنامج أن يكون فعالًا. وتلخص الصفحات التالية بعض المشكلات العامة التي يواجهها الأبوان عند محاولتهما وضع هذا البرنامج واقتراح طرائق فعالة كي تتم الاستفادة منها.

وضع الأهداف

كن دقيقًا فيما يخص التصرفات الملائمة:

كثيرًا ما يضع الآباء برامج مكافآت مادية غامضة فيما يخص السلوك الذي سينتج عنه منح جائزة. فقد تقول مثلًا: «عندما تكون طيبًا مع أخيك تستطيع أن تحصل علىٰ جائزة». و«إذا تصرفت بشكل مناسب في مخزن البقالة، سأعطيك تحلية». إنه يشير إلىٰ ميزة غامضة. وإذا لم تكن واضحًا حول السلوك الذي تريده، فليس من المحتمل أن ينجح أبناؤك. وقد يطالبون بكل براءة بأن تعطيهم مكافأة لأنهم يظنون أنهم جيدون بينما تشعر أنت بأنهم كانوا سيئين. ربما يظن أنه جيد لأنه مرة شارك أخاه وحاول أن يتصرف بلطف، لكن لسوء الحظ، كانت فكرة والده عن «جيد» أكثر صرامة.

الخطوة الأولىٰ عند وضع برنامج مكافآت هي أن تفكر بوضوح فيما التصرفات السيئة المزعجة، وكم تتكرر وأي التصرفات الجيدة التي ستحل محلها؟ وإذا كنت تريد من طفلك أن يتصرف بلطف أكثر في مخزن البقالة، فيمكنك القول: «إذا بقيت هادئًا إلىٰ جانبي ونحن في مخزن البقالة دون أن تركض أو تصيح؛ فستحصل علىٰ ملصق». هنا تم وصف السلوك الإيجابي بوضوح وفهمه الطفل. وعندما تكون دقيقًا فمن الأسهل عليك أن تعرف إذا كان الأمر يستتبع تقديم مكافأة أم لا.

اجعل الخطوات صغيرة:

أحد أسباب فشل العديد من برامج المكافآت هو أن الآباء يجعلون الخطوات أو التوقعات السلوكية كبيرة جدًا، بحيث يشعر الأبناء أن الحصول علىٰ مكافأة مستحيل؛ ولذلك يتوقفون عن المحاولة، أو لا يحاولون منذ البداية. في مثال مخزن البقالة، إذا كان عمر طفلك ثلاث سنوات وهو نشيط جدًا ومن عادته أن يركض هنا وهناك، فليس من المعقول أن تتوقع منه أن يبقىٰ بجانب أبيه لمدة

طويلة. وهكذا فإن البرنامج الذي يحتوي علىٰ منح ملصق لبقائه بجانب أبيه لمدة ٤٥ دقيقة، هو الوقت المستغرق للتبضع لا بد أن يفشل.

يتضمن برنامج المكافآت الناجح خطوات صغيرة تطلبها من الأطفال كي يحققوا هدفًا. أولًا، راقب لعدة أيام متىٰ يحصل السلوك غير المناسب. وهذا سيكون المفتاح الرئيس لوضع الخطوات الصحيحة لطفلك، إذا لاحظت أن الطفل يمشي في ممرات مخزن البقالة دون أن يركض أو يصرخ، فإن هذه هي الخطوة الأولىٰ التي يجب تعزيزها وتقويتها، وعلىٰ البرنامج أن يتضمن منح ملصق للمشي بهدوء، وبهذه الطريقة تتوفر لطفلك فرصة النجاح والحصول علىٰ ملصق. تذكر أن الفكرة هي التقدم بخطوات صغيرة باتجاه الهدف المنشود. فلا تجعلها طويلة يمل الطفل منها ولا يقدم علىٰ تجربتها.

حدد الخطوات بشكل صحيح:

المشكلة العكسية هي عندما يجعل الأبوان الخطوات سهلة جدًا. في هذا الموقف، لا يحس الأطفال بالتحفيز للعمل من أجل الحصول علىٰ مكافأة أو قد لا يقدرونه؛ لأنهم يحصلون علىٰ المكافأة في معظم الأحيان. هذه بالكاد تكون مشكلة في البداية عندما تكون الخطوات كبيرة جدًا.

القاعدة الجيدة هي جعل البرنامج سهلًا نوعًا ما كي يحصل الطفل علىٰ الجائزة عندما يتعلم سلوكًا جيدًا لأول مرة. وفي البداية، يكون الأطفال بحاجة إلىٰ نجاحات متكررة كي يقدروا المكافأة، وموافقة الأبوين وليفهموا أنهم قادرون علىٰ تكرار التصرفات المطلوبة. وبالتدريج تستطيع أن تجعل المسافة أطول فأطول حتىٰ يتم الاستغناء عنها. وأحيانًا يحس الأبوان بأنهما قد نجحا في برنامجهما، لذلك فإن الرقابة المستمرة للسرعة الصحيحة للخطوات يجب أن تتم لأنها مفتاح نجاح برنامج المكافآت.

اختر عدد التصرفات بعناية وحذر:

تفشل البرامج عادة بسبب العديد من التصرفات السلبية والصعبة التي تعالجها مرة واحدة. لقد رأينا برامج تتضمن ملصقات لإطاعة طلبات الوالدين،

ولعدم إغاظة الأطفال الصغار والأقران، وللذهاب إلىٰ النوم دون نقاش، وارتداء الملابس في الوقت المطلوب صباحًا. مثل هذه البرامج معقدة جدًا. والضغط نحو النجاح في مجالات الحياة المختلفة قد يبدو مربكًا بحيث إن الأطفال يستسلمون قبل أن يبدؤوا. والنقطة السلبية الثانية لهذا البرنامج هو أنه بحاجة إلىٰ مراقبة مستمرة من قبل الأبوين طوال اليوم. ومراقبة إطاعة الطفل لطلبات الأبوين طوال النهار تتطلب جهدًا ضخمًا. تذكر أنه إذا لم تستطع أن تراقب سلوك طفلك، فإن أي برنامج محكوم عليه بالفشل.

هناك ثلاثة أشياء يجب التفكير فيها عندما تقرر عدد السلوكيات التي تريد من الأطفال أن يتعلموها في وقت واحد: تواتر حدوث السلوك، والمرحلة التطورية لطفلك، وما الشيء الواقعي الذي ستنفذه. بالنسبة للتواتر، تذكر أن التصرفات: كعدم الاستجابة، والأنين، والإغاظة، والجدال؛ يمكن أن تحدث غالبًا، وعليه فإنها تتطلب مراقبة الأبوين، وهذا يعني أنك لن تكون قادرًا علىٰ مراقبة أكثر من سلوك في المرة الواحدة. ومن ناحية أخرىٰ، فإن تصرفات كارتداء الملابس وتفريش الأسنان تحدث بين حين وآخر ويمكن ضمها إلىٰ برامج المكافآت.

والنقطة الثانية المهمة التي يجب تقديرها هي التطور العمري للطفل، فالأطفال الصغار بحاجة إلىٰ برنامج مفهوم يركز تصرفًا أو اثنين بسيطين في آن واحد. فتعلم الاستجابة لطلبات الأبوين أو المكوث في الفراش ليلًا، هما مهمتان تطوريتان للطفل الصغير، وكل منهما تحتاج إلىٰ العديد من مرات التكرار والوقت والصبر من الأبوين. ومع نمو الأطفال يصبح البرنامج أكثر تعقيدًا. وبالنسبة لطفل في سن المدرسة، فإنه من المعقول وضع برنامج يحتوي علىٰ نقاط أو ملصقات لتفريش الأسنان وتعليق الملابس وعمل الوظيفة المنزلية والمساعدة في غسل الصحون.

أما النقطة الثالثة فهي تقويم كم من الرقابة تتوقع من نفسك وأي سلوك تريده من الطفل. وبالنسبة للأم غير العاملة التي لديها أطفال في سن الروضة من الصعب عليها مراقبة سلوك كل منهم. وقد تختار وقتًا من اليوم تركز فيه علىٰ

مشكلات السلوك كساعتين بعد الظهر. أما الأم العاملة التي تأتي إلىٰ بيتها منهكة فليس لديها القدرة علىٰ مراقبة أطفالها إلا لمدة نصف ساعة صباحًا.

ركِّز علىٰ السلوك الإيجابي:

من إحدىٰ المشكلات، التركيز علىٰ السلوك السلبي حصرًا، فمن السهل علىٰ الأبوين أن يحددا السلوك السلبي الذي يريدان تغييره، كالاقتتال مثلًا. وبرنامج المكافآت يجب أن يتضمن مكافأة علىٰ اللعب من دون اقتتال لمدة ساعة، ومع أن البرنامج يوضح ما لا يجب أن يفعله الأطفال إلا أنه لا يصف ولا يتضمن مكافأة للسلوك المناسب؛ وعليه فإن السلوك غير الملائم يلقىٰ اهتمامًا من الأبوين أكثر من السلوك الملائم.

من المهم أن نحدد السلوك الإيجابي الذي يحل محل السلوك السلبي وأن ندخله في برنامج المكافآت، فيجب أن يكافأ الأطفال علىٰ اللعب الهادئ وعلىٰ المشاركة، وكذلك بعد مرور ساعة دون نقاش أو اقتتال مع الأخوة والأخوات.

اختيار المكافآت:

عندما تختار السلوكيات التي تريد زيادتها أو إنقاصها وتقرر المراحل العمرية والتطورية، فإن المرحلة الثانية هي اختيار المكافآت المادية بمساعدة طفلك.

اختر المكافآت غير المكلفة:

هل تصدق أننا قد رأينا برامج مكافآت كادت تفلس الأسر التي وضعتها، فالأطفال جميعهم يوردون إدراج المكافآت الغالية كالدراجات. وقد يستسلم الأبوان ويضعونها في اللائحة إما لأنهما يظنان أن أبناءهما لن يجمعوا النقاط التي تؤهلهم لذلك أو لأنهما يشعران بالذنب، وآخرون يضعون مواد غالية لأنهم واجهوا مشكلات في وضع حدود لأبنائهم. ولو كان دافع الأبوين جيدًا، إلا أن تضمين البرنامج مكافآت غير واقعية أمر مدمر للبرنامج، إذ عندما يحصل الأبناء علىٰ النقاط المناسبة يجد الأبوان نفسيهما في مأزق حرج، إذ قد لا يستطيعان

تحمل مثل هذه التكلفة، أو يقدمان المكافأة وهما ممتعضان. وهنا يتلقىٰ الأطفال رسالة مختلطة عن سرور والديهم بإنجاز الهدف، الأمر الذي يحطم مصداقيتهما في المستقبل وهما يجهدان لتعزيز السلوك الإيجابي. وإذا كانت الأسرة قادرة علىٰ تقديم مثل هذه المكافأة الغالية، فإن الأولاد يعتادون توقع استلام مكافآت أغلىٰ علىٰ نجاحهم. وينصب التركيز هنا علىٰ المكافأة وليس علىٰ رضا وفخر الوالدين بنجاح ابنهما.

وضع حد لتكلفة أي مادة في البرنامج هو فكرة جيدة عمومًا، كأن نقول خمسة جنيهات أو أقل، لأن ذلك يعتمد علىٰ ما تستطيع الأسرة أن تتحمله. ويمكن أن يقال ذلك للأبناء حتىٰ يفهموا الأمر منذ البداية. والأطفال الصغار يحبون أن يقضوا وقتًا مع أبويهم كالذهاب إلىٰ المنتزه وقراءة قصة إضافية عند النوم أو اللعب بالكرة، كذلك فإن المكافآت البسيطة كالحلوىٰ والبسكويت يمكن أن تتبع هنا. أما الأطفال الأكبر منهم فهم يحبون أن يحصلوا علىٰ النقود والامتيازات الخاصة كالجلوس أمام التلفزيون لوقت إضافي أو استخدام هاتف المنزل أو زرع بعض الورود في الحديقة.

احسب المكافآت اليومية والأسبوعية:

في بعض الأحيان يضع الأبوان مكافأة كبيرة جدًا ومكلفة، لكنهما أيضًا يحددان مدة طويلة من الزمن. لنفرض أن والد توم قال له: «عندما تحصل علىٰ ٤٠٠ ملصق، سنعطيك دراجة». وبالاعتماد علىٰ عدد الملصقات التي يحصل عليها توم يوميًا، قد ينتظر شهرًا كاملًا للحصول علىٰ مكافأته. ومعظم الأطفال قد يستسلمون ويتوقفون إن لم يحصلوا علىٰ مكافأة يوميًا. والأولاد الأكبر يجب أن يحصلوا علىٰ مكافأة كل أسبوع.

لوضع قيمة حقيقية لمكافآتك، عليك أولًا أن تقرر كم ملصقًا أو نقطة يمكن جمعها يوميًا إذا كان طفلك مستجيبًا ١٠٠ بالمئة. مثال: إذا حصل توم علىٰ ملصقات لتنظيف أسنانه (مرتان يوميًا)، وعلىٰ اللعب وحده من الساعة ٥ إلىٰ ٥:٣٠ (ملصق يوميًا)، ولذهابه إلىٰ النوم عندما يُطلب منه ذلك (ملصق يوميًا)؛

فيكون المجموع أربع ملصقات، لذلك لا بد أن يحتوي برنامجه علىٰ مواد تستحق أربعة ملصقات، والأساس في وضع قائمة تعزيز فعالة هو سعر كل مادة.

أشرِك الأطفال في البرنامج:

يختار الآباء مكافآت مادية تعزز أنفسهم أكثر من أطفالهم وهم يضعون في اللائحة أشياء مثل الخروج لتناول البيتزا وغيرها. ومن المشكلات التي رأيناها سيطرة الآباء الكاملة علىٰ البرنامج. وما لم يُعطَ الأطفال الفرصة للاشتراك في البرنامج، فإنه سيفشل لا محالة. فالهدف هو أن تعلم أولادك أن يتحملوا مسؤولية أكبر لتصرفاتهم. وإذا أحسوا أنك لن تفوضهم ببعض السيطرة، فإنهم يضربون الأرض ويستعدون للقتال، وهنا ينتقل التركيز من السرور بالتعاون والسلوك الجيد إلىٰ من يربح معركة القوة هم أم الآباء. ابذل جهدك كي يقدم أبناؤك آراءهم واقتراحاتهم، وتذكر أن القائمة لا تحتاج لأن تكتمل في جلسة مناقشة واحدة بل تحتاج إلىٰ وقت إضافي كي يفكر الأبناء ما الذي يسعون من أجله. اترك لهم حرية اختيار نوع الملصقات ومرح الحصول علىٰ المواد.

التصرف المناسب ثم المكافأة:

ما الفرق بين الرشوة والمكافأة؟ فكر فيمن يقول لابنته التي تصرخ: «سأعطيك قطعة الشوكولاتة هذه إن توقفت عن الصراخ»، أو الأب الذي يقول لابنه الذي نهض من فراشه: «سأعطيك وجبة خفيفة إذا عدت إلىٰ سريرك». في هذين المثالين لم تكن الشوكولاتة أو الوجبة مكافأة، وإنما كانت رشوة لأنهما قُدِّمَتا قبل حدوث التصرف المطلوب. فالوالدان يُعلمان أبناءهما بأنهم إذا تصرفوا بشكل سيء فإنهم سيكافؤون علىٰ فعلهم.

يجب أن تُعطىٰ المكافأة علىٰ السلوك الإيجابي بعد حدوثه، ومن المفيد أن تتذكر مبدأ «أولًا . . . ثم» أي أنك أولًا تحصل علىٰ السلوك الذي تريده ثم يحصل ابنك علىٰ المكافأة. فلو أن الأب قال لابنته: «إذا بقيت هادئة بجانبي في مخزن البقالة؛ فسأعطيك قالب شوكولاتة عندما ننتهي» فالأب حصل أولًا علىٰ التصرف المطلوب، ثم أعطىٰ المكافأة بعدها.

استعمل المكافآت المادية للإنجازات اليومية:

بعض الآباء يدخرون المكافآت المادية لحين قيام أبنائهم بإنجازات خاصة كالحصول علىٰ علامة ممتاز أو تنظيف كامل البيت، وهذا يجعل خطوة الحصول علىٰ الهدف طويلة جدًا. فالأبوان ينتظران طويلًا حتىٰ يقدموا المكافأة، لكنهم يحتفظون بها من أجل الحصول علىٰ الكمال وهذا يعطي الأبناء رسالة بأن التصرفات اليومية كالطاعة والمشاركة أو القيام بالأعمال لا تهم الآباء.

فكر في إعطاء مكافآت صغيرة بين الحين والآخر. فهذه المكافآت ترضي حاجة الأبناء إلىٰ التحفيز. وبالتأكيد، تستطيع أن تخطط لمكافآت علىٰ مستوىٰ الإنجازات الخاصة، لكن اجعل الخطوات قصيرة لأنك بذلك تستطيع أن تجعل أبناءك يحققون أهدافًا أوسع كالطاعة المستمرة أو الحفاظ علىٰ علاقات جيدة مع أصدقائهم.

استبدل المكافآت المادية بالقبول الاجتماعي:

كثيرًا ما يقلق الآباء حول استعمال العديد من المكافآت المادية، فهم يظنون أن أبناءهم سيتعلمون التصرف الجيد من أجل المكافأة وليس من أجل تطوير السيطرة الداخلية. هذا القلق مشروع ومن الممكن أن يحصل في موضعين. الأول يشمل الأب الذي يعتمد اعتمادًا كليًا علىٰ الملصقات، حيث يعطيها لأبنائه وهو ينسىٰ أن يوفر لهم الموافقة الاجتماعية والمديح، وبهذه الحال يعلم الآباء أبناءهم علىٰ الإنجاز من أجل المكافأة وليس من أجل الإنجاز.

والموقف الثاني هو عندما لا يخطط الأب لتنظيم المكافآت المادية التي يجب أن ينظر إليها علىٰ أنها تدبير مؤقت يساعد الأطفال علىٰ تعلم سلوكيات جديدة، وأنه يجب أن تقترن بالمكافآت الاجتماعية. فعندما يتعلم الطفل السلوك الجديد يمكن بالتدريج قرنه بالتعزيز الاجتماعي. مثلًا: قد تقول أم سارة: «الآن بعد أن تعلمت أن تبولي في المرحاض معظم الوقت وحصلت علىٰ الكثير من الملصقات، دعينا نجعل اللعبة مرحة أكثر. لقد مضىٰ عليك يومان وملابسك

الداخلية جافة قبل حصولك علىٰ الملصق». عندما تنجح سارة علىٰ أساس منتظم لمدة يومين، يمكن تمديد المدة لأربعة أيام .. وهكذا حتىٰ لا يعود هناك ضرورة للملصقات. عند هذه النقطة قد تستعمل الأم الملصقات لحث ابنتها علىٰ تعلم سلوك مختلف وتقول لها: «تتذكرين كيف كنت ناجحة في التبول بالمرحاض ونحن نلعب لعبة الملصقات. دعينا الآن نساعدك علىٰ تعلم كيف ترتدين ملابسك في الصباح ونحن نستعمل الملصقات». وهكذا يمكن تعديل برنامج المكافآت وبدء تعلم سلوكيات جديدة.

الأمر المهم في برنامج المكافآت هو الرسالة التي ترافق المكافأة. فعلىٰ الآباء أن يقولوا بوضوح لأبنائهم: إنهم لا يوافقون فقط علىٰ نجاح أبنائهم، ولكنهم أيضًا يقدرون جهد الطفل وتحمله مسؤولية النجاح. وبهذه الطريقة يتعلم الأبناء استيعاب النجاح ويأخذون المديح عليه. فمثلًا، قد يقول والدٌ لطفله: «إنني فخور لأنك تعلمت أن تبقىٰ في سريرك في الليل لقد عملت بجد ولا بد أنك تحس بالنجاح، أنك تكبر بالتأكيد». هنا يعطيه الثناء علىٰ إنجازه.

اجعل قائمة المكافآت دقيقة وواضحة:

الصعوبة الأخرىٰ التي تواجه برنامج المكافآت هي أن المكافآت غامضة جدًا أحيانًا. مثل قولنا: «عندما تفعل ما أطلبه منك وتحصل علىٰ الكثير من الملصقات؛ ستستطيع شراء شيء. ماذا تحب؟». هذا الغموض لن يجعل الطفل متحمسًا للحصول علىٰ الملصقات.

برامج المكافآت الفعالة يجب أن تكون واضحة ومحددة. ويجب أن تشترك أنت وأولادك في وضعها، ويجب أن تعلق في مكان يستطيع كل واحد أن يراها، وقد تكون كما يلي:

البرنامج أدناه يمثل عقدًا، وإذا كان لديك أطفال أكبر، يمكنك أن توقعه معهم للإشارة إلىٰ أن الجميع قد فهم ما فيه. كذلك اجعلهم يعرفون أنك ستنظر إلىٰ البرنامج كل أسبوع لترىٰ إذا كانت هناك حاجة للمراجعة أو التغيير أو إضافة فقرات جديدة.

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٤-٤:٣٠						
....						
٤-٥:٣٠						
....						
٥-٥:٣٠						
....						
٥-٦:٣٠						
....						
المجموع:						
الملصق يعني لا مضايقة واللعب معًا بلطف لمدة ٣٠ دقيقة.						
٣ ملصقات = قصة إضافية يقرأها الأب أو الأم.						
٣ ملصقات = اختيار الحلوىٰ المفضلة.						
٣ ملصقات = اختيار من كيس المفاجآت.						
٦ ملصقات = الذهاب إلىٰ المتنزه مع الأب.						
٦ ملصقات = أخذ الدراجة إلىٰ المدرسة.						
١٢ ملصق = دعوة صديق للمبيت.						

١٢ ملصق = الذهاب إلىٰ السينما مع صديق.

....
اسم الأب
....
اسم الابن

اجعل القائمة متنوعة:

تعتمد بعض برامج المكافآت علىٰ قائمة ثابتة. فقد يضعها الأب والأبناء ويعلقونها دون حاجة إلىٰ مراجعة أو تغيير. والمشكلة هنا أن الأطفال في البداية لا يكونون واثقين مما يريدون أن يقوموا به، وربما يفكرون بمواد أخرىٰ فيما بعد.

اجعل قائمة المكافآت مرنة ومتنوعة وشجع أبناءك علىٰ إضافة بنود جديدة كقضاء وقت معك، أو امتيازات خاصة، أو ألعاب غير مكلفة، أو أنشطة خارج البيت، أو تحلية كالشوكولاتة والبسكويت. ومن المهم أن تراجع القائمة كل أسبوعين وتسمح لهم بإضافة فقرات جديدة كي تبقىٰ علىٰ اهتمامهم بالبرنامج والعمل به.

كن إيجابيًا:

ماذا لو بذلت جهدًا كبيرًا في وضع برنامج مكافآت وأخفق أبناؤك في الحصول علىٰ نقاط؟ قد يغريك الأمر بأن تنتقدهم أو تحاضرهم حول: لماذا لا يبذلون المزيد من الجهد؟ ولسوء الحظ، فإن هذا الأمر لن يوصل إليهم رسالة تثبيط السلوك السيئ أو العصيان. بكلمات أخرىٰ، سيحصلون علىٰ مكافآت لأنهم لم يطبقوا البرنامج.

إذا لم يحصل ابنك علىٰ ملصق أو نقاط، باستطاعتك أن تقول: «لم تحصل علىٰ نقاط هذه المرة، ولكنني واثق من أنك ستحصل عليها في المرة القادمة».

أما إذا استمر ابنك في عدم الحصول علىٰ نقاط أو ملصقات، فعليك أن تتأكد من أنك لم تجعل مدة الخطوات طويلة جدًّا.

افصل بين برامج المكافآت والتهذيب:

بعض الآباء يضعون برامج مكافآت مادية ثم يخلطونها بالعقاب. فقد يتلقىٰ الطفل ملصقات علىٰ المشاركة ثم تؤخذ منه بسبب الاقتتال، وعندها تربط الملصقات بالتصرفات السلبية وليس بالإيجابية. ويمكن لهذا الأسلوب أن يخلق المشكلات إذا كان رصيد الطفل سلبيًا. والنتيجة الطبيعية هي أن الطفل يحبط ويتخلىٰ عن كل جهد للتغيير.

افصل برنامج المكافآت عن نظام التهذيب، ولا تأخذ النقاط المكتسبة أو المكافآت كعقاب؛ لأن ذلك سيؤثر سلبًا علىٰ الهدف من البرنامج، وهو إيلاء الاهتمام للتصرف المناسب. وإذا أردت أن تستخدم شطب الامتيازات كأسلوب للتأديب، لا تدرج هذه الامتيازات في البرنامج.

داوم علىٰ التحكم ببرنامجك:

هناك طرائق عدة تفقد فيها السيطرة علىٰ برنامج المكافآت الذي وضعته. الأولىٰ: عندما تدفع مقابل الإنجاز «شبه التام». وهذا يحدث عندما يجادلك الأبناء مدعين بأنهم قد فعلوا المطلوب، وهذا يقوض قواعد العقد وسلطتك، كما يتيح للأطفال أن يصعِّدوا من توسلاتهم ونقاشهم معك من أجل الحصول علىٰ نقاط. والثانية: هي عندما تترك الملصقات في متناول أيدي الأبناء. والثالثة: هي الإخفاق في متابعة البرنامج وذلك عندما يقوم الأبناء بالمطلوب وأنت غير منتبه لهم ولا تعطيهم الملصقات. وإذا أعطيت المكافآت لهم في وقت متأخر، فإن قيمتها التعزيزية تكون قليلة.

برامج المكافآت المادية بحاجة إلىٰ جهد الوالدين كي تكون فعالة، وعليك أن تراقب باستمرار تصرف أبنائك كي تقرر إذا كانوا يستحقون النقاط أو الملصقات، والمكافآت تكون أكثر فاعلية عندما تُعطَىٰ علىٰ الفور بعد حدوث التصرف المطلوب. كذلك يجب أن تتقيد بالحدود لأن الأطفال يحاولون أن يحصلوا علىٰ مكافآت علىٰ العمل الأقل، وهذا أمر طبيعي، فعليك أن تكون جاهزًا لهذا الأمر وتبقىٰ ملتزمًا باللائحة. تجاهل النقاش والجدل أو التوسل وحاول أن تتحكم بالمكافآت لأنك أنت الذي تقرر منح الملصقات أو النقاط وليس أبناؤك.

تلخيص

- حدد لطفلك بوضوح السلوك الملائم.
- اجعل الخطوات قصيرة.
- زد التحدي بالتدريج.
- لا تضع برامج معقدة، اختر سلوكًا أو اثنين للبدء بهما.
- ركز علىٰ التصرف الإيجابي.
- اختر المكافآت غير المكلفة.
- احصل علىٰ التصرف الملائم أولًا، ثم أعطِ المكافأة.
- كافئ الإنجازات اليومية.
- استبدل المكافآت تدريجيًا بالموافقة الاجتماعية.
- كن واضحًا ودقيقًا فيما يخص المكافآت.

• ضع قائمة متنوعة.
• أظهر لابنك أنك تتوقع نجاحه.
• لا تخلط المكافآت والعقاب.
• راقب برنامج المكافآت بانتظام.

كيف تلعب مع طفلك

هناك اعتقاد شائع ومنتشر في مجتمعنا وهو أن الوقت الذي يقضيه الأبوان في اللعب مع الأطفال هو وقت ضائع وليس منتجًا. والقناعة العميقة هي أن اللعب سخيف تنعكس في تعليقات مثل: «إنها تلعب فقط» توقف عن اللعب هنا، و«لماذا تزعج نفسك بإرسالهم إلىٰ الروضة؟ كل ما يفعلونه هو اللعب». كذلك تنعكس في اتجاه الأبوين في محاولة تعليم أبنائهما العديد من المهارات بدلًا من اللعب معهم. وفي مجتمع يضع تأكيدًا ضخمًا علىٰ الإنجاز في المدرسة والنجاح الاقتصادي وأهمية العمل، من الصعب أن تتحرر من فكرة أن اللعب هو ضياع للوقت.

لكن علينا أن نتحرر من ذلك لأن اللعب يفيد الأطفال بعدة طرائق وذلك بتزويدهم بفرص لتعلم من هم، وما الذي يستطيعون أن يفعلوه، وكيف ينتمون للعالم المحيط بهم. ومع ذلك، فإن بعض الآباء الذين يدركون فوائد اللعب يرون ألا حاجة لهم كي ينخرطوا شخصيًا في اللعب مع أطفالهم. وهم يفترضون خطأ أن اللعب أمر غريزي، أي إنه الشيء الوحيد الذي يستطيع الأطفال أن يفعلوه لأنفسهم دون مساعدة الراشدين، صحيح أن الأطفال الصغار جدًا ينخرطون في اللعب العفوي، لكنه من الصحيح أن غريزة اللعب الخلاق تختفي بالتدريج دون تدخل الراشدين للحث علىٰ التطور.

لهذه الأسباب وكثير غيرها، من المهم لك أن تلعب مع أطفالك. فاللعب يساعد علىٰ بناء علاقة دافئة بين أفراد الأسرة ويخلق مخزونًا من المشاعر

الإيجابية والتجارب التي يمكن النسج عليها في أوقات الأزمة. وبواسطة اللعب تستطيع أن تساعد أطفالك علىٰ حل المشكلات وفحص الأفكار واستكشاف خيالاتهم، كذلك، فإن وقت اللعب مع البالغين يشجع تطور المفردات؛ وبذلك يتعلم الأطفال أن يوصلوا أفكارهم ومشاعرهم وحاجاتهم ويساعدهم أيضًا في التواصل اجتماعيًا بتعليمهم كيف يتبادلون الأدوار ويكونون حساسين تجاه مشاعر الآخرين. وعلاوة علىٰ ذلك، فإن اللعب هو الوقت الذي تستطيع فيه أن تستجيب لأطفالك بطرائق تحسين شعورهم بقيمة ذاتهم وبكفاءتهم، أظهرت الدراسات أن الأطفال ينمون إلىٰ أن يكونوا مبدعين بمشكلات سلوكية قليلة إذا اشترك أبواهم في اللعب الذي يتضمن الإيمان بهم عندما يكونون صغارًا.

لسوء الحظ، تبقىٰ الحقيقة أن معظم الآباء لا يلعبون مع أطفالهم، وكثيرًا ما يكون السبب هو أنهم لا يعرفون كيف يلعبون. والصفحات التالية تقدم بعض المؤشرات حول كيفية اللعب مع أطفالك، وكيف تتجنب السقطات الشائعة التي يواجهها الآباء عندما يلعبون مع أطفالهم.

- **اتبع مبادرة طفلك:**

يحاول بعض الآباء أن يشكلوا لعب طفلهم بإعطائه دروسًا حول ما يجب أن يفعله - كيف يبني قلعة بالشكل الصحيح، أو كيف يكمل أحجية بشكل تام. من الممكن أنهم يعتقدون أنهم بهذه الطريقة يجعلون من اللعب نشاطًا مهمًا. ولسوء الحظ، فإن هذا التأكيد غير اللازم علىٰ نتاج اللعب هو سلسلة من الأوامر والتصحيحات التي تجعل التجربة غير مجزية لكل من الأطفال والراشدين.

فكِّر مثلًا بماذا يحدث عندما تجلس سارة وأمها كي تلعبا ببيت الدمية الجديد. تقول الأم: «علينا أولًا أن نضع الثلاجة وطباخ الغاز في المطبخ» تقترح سارة مكانًا للمطبخ وترد عليها أمها: «حسنًا، والآن. أدوات المطبخ الأخرىٰ جميعها يجب أن توضع هناك». ثم تتابع القول: «وأثاث غرفة النوم يجب أن يذهب إلىٰ هناك»، وتبدأ سارة بوضع بعض الأثاث في غرفة المعيشة وتريها والدتها أين تضع حاجات الحمام وفجأة تتوقف سارة عن اللعب وتجلس وتراقب

أمها وهي تنظم كل شيء في الغرف المناسبة. عند هذا الحد، فإن والدة سارة تقوم باللعب كلها، وليس لديها أي فكرة عما كانت سارة تريد أن تفعله ببيت الدمية، ولو انتظرت لكانت أدركت أن لعب سارة كان خياليًا تمامًا وأن الأسرة يمكن أن تطير وأثاث غرفة الجلوس ينتشر في الغرف جميعها.

الخطوة الأولىٰ في اللعب مع أطفالك هو أن تتبع مبادرتهم وأفكارهم وخيالهم بدلًا من أن تفرض عليهم ما تراه أنت. لا تشكل أو تنظم لهم أنشطتهم بإصدار الأوامر أو التعليمات لا تحاول أن تعلمهم أي شيء، وبدلًا من ذلك، قلد أعمالهم وافعل ما يقولون لك أن تفعله. وسوف تكتشف بعد برهة أنك عندما تجلس بعيدًا وتمنحهم فرصة ممارسة خيالهم، فإنهم يشتركون باللعب أكثر ويهتمون به وأنهم مبدعون أيضًا. هذه الطريقة ستعزز أيضًا تطوير قدرة أطفالك علىٰ اللعب والتفكير باستقلالية.

• حدد سرعة اللعب بما يناسب طفلك:

عندما يلعب الأطفال يتجهونَ إلىٰ تكرار النشاط نفسه مرة بعد أخرىٰ، كم من المرات رأيت طفلًا صغيرًا يملأ صندوقًا ثم يفرغه؟ وكم من المرات تأوهت وطفلك يطلب منك أن تقرأ له القصة نفسها مرة بعد أخرىٰ؟ بالتأكيد فإن اللعب المكرر يضجر معظم الآباء، ومن المغري أن تسرع الخطىٰ لتقدم بعض الأفكار الجديدة أو طريقة معقدة لاستعمال دمية أو لعبة. والمشكلة هي أن الأطفال بحاجة إلىٰ أن يتدربوا علىٰ النشاط ويمارسوه كي يتقنوه ويشعروا بالثقة في قدراتهم. وإذا ما دفعهم الآباء نحو نشاط جديد. فإنهم قد يشعرون بنقص الكفاءة لديهم، أو قد يحبطون ويتركون اللعب مع آبائهم لأنهم يشعرون أن التحدي كبير عليهم وفي الناهية، يشعرون أنهم غير قادرين علىٰ الوفاء بما يتوقع الآباء منهم.

تأكد من تحديد اللعب بما يتناسب مع درجة نشاط طفلك. (امنحه الكثير من الوقت كي يستعمل خياله، ولا تدفعه أو تحثه لأنك ببساطة قد مللت -انتظر حتىٰ يقرر هو أن يفعل شيئًا آخر مختلفًا. وتذكر أن الأطفال يتحركون ببطء أكثر من فكرة إلىٰ أخرىٰ مما عليه الحال مع الراشدين. وتحديد سرعة اللعب ببطء

سيساعدهم علىٰ توسيع مجال انتباههم ويشجعهم علىٰ تركيز نشاط واحد لمدة من الزمن.

- **كن حساسًا تجاه تلميحات طفلك:**

في بعض الأحيان يقدم الآباء أفكار لعب أو دمىٰ أعلىٰ بكثير من مستوىٰ تطور أولادهم، وعلىٰ سبيل المثال، قد يظن الأب أن طفلته ذات الثلاث سنوات قادرة علىٰ تركيب لغز، وبينما يحاول أن يعلمها، يراها تقاوم. ومن المحتمل أن تحدث هذه المقاومة لأنها ليست في مرحلة تطور هي مستعدة فيه لهذا النشاط فتشعر بالإحباط عندما يطلب منها والدها أن تفعل شيئًا هي لا تفهمه.

عندما تلعب مع طفلتك، راقب التلميحات التي تصدرها، وإذا لم تكن مهتمة باللعب بلغز أو تعلم لعبة، انتقل إلىٰ شيء آخر تريد هي أن تفعله. تستطيع أن تعرض أنشطة جديدة علىٰ نحو دوري. وعندما تظهر اهتمامًا، فباستطاعتك أن تستجيب لذلك مشجعًا لها. لا يهم ما الذي يتضمنه اللعب، لأن الشيء المهم بالنسبة لك هو أن تعطي طفلك الوقت كي يفكر ويستكشف ويمارس ويجرب. لا تقلق إذا تحولت لعبة الورق إلىٰ شيء مختلف تمامًا، كأن تصبح تذاكر سينما أو لعبة غزل أو تصميمًا خلاقًا.

- **تجنب صراع القوة:**

هل وجدت نفسك مرة في صراع قوة مع طفلك الصغير حول من كسب لعبة أو ما القواعد أو أي صورة هي الأفضل؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك فالكثير من الآباء يبدؤون عن غير تعمد بعلاقة تنافسية مع أطفالهم. عندما يلعبون مع أطفالهم، قد يشعرون أن من الضروري أن يعلمهم أن يلعبوا حسب القواعد وأن يكونوا خاسرين جيدين، أو أنهم قد يؤدون ببساطة دورهم في اللعب بشكل لا يجعل الأطفال يحسون أنهم غير أكفاء. فكر بأم وابنها يلعبان بالمكعبات، لعدة دقائق كان عمرو مستغرقًا باللعب وسعيدًا لأن أول جدار له قد وقف منتصبًا. وعندما انتهىٰ نظر إلىٰ والدته متطلعًا لموافقتها وإذا به يراها وقد أنهت بناء بيت كامل. شعر عمرو أنه غير كفء، وأنه قد دخل في منافسة مع أمه

-وهي منافسة لا يمكن أن يكسب فيها، عند هذه النقطة، ترك عمرو اللعب ولجأ إلىٰ طرائق أخرىٰ كي يسيطر علىٰ الوضع كاللجوء إلىٰ نوبة غضب.

الأهمية الرئيسة للعب هي تعزيز شعور الأطفال بالكفاءة والمقدرة والاستقلال وتوفير الفرصة اللازمة لهم للسيطرة الحقيقية والقوة. والأطفال الصغار، حقيقة، يحظون بفرص قليلة للتفاعل مع الراشدين. واللعب هو أحد الأنشطة التي يمكن أن يملكوا فيها السيطرة الحقة، ويستطيعون إلىٰ حد ما أن يضعوا القواعد الخاصة بهم.

أطفال سن الفطام وما قبل المدرسة لا يفهمون فعلًا قواعد لعب الورق، وعندما يبلغون السابعة أو الثامنة من العمر يبدؤون في إظهار علامات التفاعل المتعاون، وعندها يكون فهمهم للقواعد غامضًا نوعًا ما. ومع ذلك، فإنهم يستمتعون باللعب مع الراشدين ما داموا يجتنبون المنافسة المفرطة في القواعد. وإذا تعلق الأمر بالقواعد التي تتيح لهم الربح، فإن هذا مسموح به. ولست بحاجة إلىٰ أن تقلق علىٰ أطفالك إذا لم يتعلموا كيف يخسرون؛ لأن النواحي العديدة في حياتهم ستعلمهم هذا الأمر، وإذا تعاونت معهم بحسب قواعدهم وقبولهم، فإنهم من المحتمل أن يراعوا قواعدك في مواقف أخرىٰ.

- **امدح وشجع أفكار وإبداع طفلك:**

من السهل الوقوع في شرك تصحيح أبنائك عندما يلعبون. كم من المرات سمعت نفسك تقول: «لا، هذا لا يناسب ذاك»، أو «هذه ليست الطريقة الصحيحة لعمل ذلك». هذا النوع من النقد والتصحيح يجعل الأطفال حذرين في استكشاف أفكارهم أو تجربة ألعابهم، كما أنهم يميلون أيضًا إلىٰ تعزيز العجز في الصغار لأن انتباه آبائهم ينصب علىٰ ما تم فعله خطأ وليس علىٰ التصرف المناسب. وبدلًا من تشجيع الطريقة الخلاقة، فإن هذا التأكيد الأبوي يقول لهم: أن الكمال هو الهدف من اللعب.

لا تحكم أو تصحح أو تناقض أطفالك عندما تلعب معهم. فالخلق والتجريب هما المهمان وليس العمل المنجز. ضع في حسبانك أن لعب الأطفال

لا يجب أن يكون له معنىٰ بالنسبة لك، فالسيارات يمكن أن تطير والخيول يمكن أن تتكلم. وأثناء اللعب ركز الأمور المناسبة اجتماعيًا والتي يقوم بها أطفالك، تستطيع أن تقول مثلًا: «هذا عظيم، فزرافتك لها لون أحمر جميل «أو» لقد توصلت إلىٰ لعبتك الخاصة بك، كم ذلك مثير». فكِّر في طرائق تمدح فيها أفكار أطفالك وتفكيرهم وسلوكهم، تستطيع أن تعزز العديد من المهارات، كالتركيز والمثابرة والتعاون وجهود حل المشكلات والإبداع والتعبير عن العاطفة والتحفيز والثقة بالنفس. وكتمرين علىٰ كيفية القيام بذلك، حاول أن تمدح شيئًا قام به أبناؤك كل دقيقتين أو ثلاث.

• شجع التظاهر والخيال وأداء الأدوار:

يتململ الكبار عند الاشتراك بلعبة تخيلية: الزحف علىٰ الأرض، وتقليد أصوات القطارات، أو تمثيل قصص خيالية. فهم يشعرون بالسخافة والضيق. ويبدو الآباء علىٰ الأخص بأنهم يشعرون بعدم الراحة وهم يلعبون بالدمىٰ مع أطفالهم. ويخبرنا آباء آخرون بأنهم يعتبرون التظاهر والادعاء علامات لاضطراب عاطفي.

عندما يلعب الأطفال لعبة التظاهر، فإنهم يتعلمون كيف يعالجون تمثيل الأشياء. ومعظم الأطفال الأصحاء يقومون بهذه الألعاب في سن الثالثة وبعضهم عندما يكونون في الشهر الثامن عشر من العمر. والرفاق الخياليون ظاهرة شائعة بين الأطفال في سن الرابعة. واللعب الذي ينطوي علىٰ الخيال يزيد بشكل ثابت في الطفولة المتوسطة ثم يبدأ بالاختفاء. ومن المهم لك هو أن تشجع هذا النوع من اللعب لأنه يساعد أطفالك علىٰ تطوير العديد من المهارات التعليمية والعاطفية والاجتماعية. اسمح للصناديق والكراسي أن تصبح بيوتًا وقصورًا ولأشكال الدمىٰ أن تتحول إلىٰ أقرباء وأصدقاء أو حتىٰ شخصيات كرتونية محببة. والخيال يساعد الأطفال علىٰ التفكير بشكل رمزي ويعطيهم فكرة أفضل عما هو حقيقي أو لا، وأداء الأدوار يسمح لهم باختيار شعور شخص آخر مما يساعدهم علىٰ الفهم وعلىٰ أن يكونوا حساسين تجاه مشاعر الآخرين. شجعهم علىٰ استعمال الدمىٰ

وعلىٰ إلباسها الملابس والتظاهر بالتكلم بالهاتف وإجراء محادثات مع أشخاص خياليين.

• كن مستمعًا مقدرًا:

من المهم أن تكون مستمعًا عندما تلعب مع أطفالك فبعض الآباء يندمجون باللعب بحيث يتجاهلون أبناءهم أو يتولون القيام بما يجب علىٰ الأطفال أن يقوموا به، وينتهي الأمر بالصغار إلىٰ أن يتوقفوا عن اللعب ويراقبوا آباءهم وهم يلعبون. هل تذكر والدة سارة؟ وعمرو الذي انتهىٰ الأمر به إلىٰ الشعور بأنه غير ملائم للعب ومحبط لأنه لم يستطع أن يقوم بالبناء الجيد مثلما فعلت والدته؟

عندما تلعب مع أبنائك حاول أن تركز عليهم بدلًا من الاندماج فيما تفعله. فوقت اللعب هو واحد من المواقف القليلة التي يسيطرون فيها ما داموا يتصرفون بلباقة، كما إنه أحد الأوقات التي يرونك فيها تشجع ما يفعلونه من دون الكثير من القواعد والتقييدات التي تعترض الطريق. حاول أن تفكر بنفسك كمستمع أو مشاهد مقدر. اجلس وراقب ما يبتدعه أبناؤك وامدح جهدهم بحماسة. (وإذا أردت فعلًا أن تبني قلعتك الرائعة من مكعبات الليجو أو تبتدع تحفة فنية من ٤٨ قلمًا ملونًا، فليس هناك من مانع أمامك من القيام بذلك ولكن عندما ينام أبناؤك).

• استعمل التعليق الوصفي:

بين الحين والآخر تتملك الآباء رغبة في توجيه سلسلة من الأسئلة أثناء اللعب: «ما هذا الحيوان؟ كم نقطة علىٰ جسده؟ ما هذا الشكل؟ أين يذهب؟ ماذا تصنع؟» ومن توجيه هذه الأسئلة ينشد الآباء مساعدة أبنائهم علىٰ التعلم. لكن كثيرًا ما يكون لها تأثير معاكس يجعل الأطفال يدافعون عن أنفسهم ويصمتون ويتلكؤون في التحدث بحرية. وفي الحقيقة، فإن توجيه الأسئلة لا سيما من الآباء الذين يعرفون الإجابة هو بالفعل نوع من الأمر ما دام يطلب من الأطفال أن يؤدوا شيئًا والأسئلة التي تطلب من الأطفال أن يحددوا ماذا يفعلون كثيرًا ما تحدث قبل أن يفكروا في المنتج النهائي أو قبل أن تتاح لهم فرصة

استكشاف أفكارهم. وينتهي التأكيد لينصب حول الإنتاج وليس حول طريقة اللعب. وعندما تتم الإجابة عن الأسئلة فإن الآباء كثيرًا ما لا يستجيبون بإعطاء تغذية ارتجاعية أو تعزيز لما قيل. هذا الحذف قد ينم عن نقص في الاهتمام أو الحماسة.

تستطيع أن تظهر اهتمامك بلعب أطفالك عن طريق تعليقات أو ملاحظات وصفية أو معززة حول ما يفعلونه. هذه الطريقة تشجع بفعالية تطوير اللغة. فمثلًا، قد تقول: «أنت تضع السيارة في المرآب. والآن هي تتزود بالبنزين» وهكذا، وسوف تجد بعد قليل أن أبناءك يقلدون ملاحظاتك بعفوية. عندها تستطيع أن تمدح جهود تعلمهم وسيشعرون بالإثارة نحو إنجازاتهم. والملاحظات الوصفية هي تعليق سار علىٰ أنشطة أبنائك وكثيرًا ما تبدو كأنها وصف من مذيع رياضي يصف لعبة وأخرىٰ، وبما أنها طريقة جديدة في التواصل، فقد تشعر بعدم الراحة عندما تبدأ بالكلام بهذه الطريقة. سيزول عدم الارتياح وأنت تمارس العديد من المواقف. وإذا كنت مثابرًا، ستجد أن أطفالك قد بدأوا يحبون هذا النوع من الاهتمام، وأن أسلوب التواصل هذا يعزز مفرداتهم أيضًا.

إذا قمت بتوجيه الأسئلة، فأكثر من تحديد العدد وأكمل دائرة التعليم، وهذا يعني أنك عندما توجه سؤالًا فإنك تتبع استجابة بتعزيز إيجابي غير منتقد وبتشجيع. يجب توجيه الثناء للأطفال عندما يقومون بأفعال مستقلة وعندما يعطون الفرصة للرد دون تدخل. إذا سألت علىٰ سبيل المثال: «ما هذا الحيوان؟» ورد طفلك: «إنه زرافة» يمكنك أن تضيف قائلًا: «آه . . . زرافة. أنت بالفعل تعرف حيوانك، وليس ذلك فحسب، إنها زرافة أرجوانية» تعزيزك الإيجابي يشجع جهودهم علىٰ الإجابة عن السؤال ويوسع الجواب عن طريق إضافة المعلومات.

- **شجع طفلك علىٰ الاستقلالية في حل المشكلات:**

عندما يحاول الآباء أن يساعدوا أبناءهم في بعض الأحيان فإنهم يجعلون من الصعب علىٰ أبنائهم أن يتعلموا حل المشكلات واللعب باستقلالية. افترض أن الولد الصغير قلق ومغتاظ لأنه يجد صعوبة في وضع الغطاء علىٰ الصندوق.

تستجيب أمه قائلة: «تعال، سأضعه في مكانه عنك». يضطرب الولد عندها لأنه لا يريد لأمه فعلًا أن تقوم بالعمل الذي يود القيام به. ومن الممكن أن يحصل الشيء نفسه للأب الذي يحل لغزًا لابنه إذ يجد من الصعب عليه أن يرىٰ ابنه محبطًا وهو يحاول إكمال بقية اللغز. تقديم المساعدة الكثيرة أو القيام بالنشاط يخفض من إحساس الطفل بالإنجاز ومن ثقته بنفسه ويعزز الاعتماد علىٰ غيرهم، فإنهم كثيرًا ما يرسلون رسائل متناقضة لآبائهم؛ لأنهم ليسوا متأكدين مما يريدونه فمن جهة، قد يطلبون المساعدة، ومن جهة أخرىٰ، يغضبون عندما تقدم لهم هذه المساعدة، وهذا يجعل من الصعب علىٰ الآباء معرفة كيف يستجيبون.

أثناء اللعب تستطيع أن تشجع قابلية أبنائك علىٰ التفكير وحل المشكلات واللعب باستقلالية وبدلًا من أن تقول لهم إنك سوف تكمل لغزًا لهم، اقترح أن تفعل ذلك بمشاركتهم، قدم ما يكفي من الدعم وامدحهم وشجعهم علىٰ المضي في حل اللغز، بشرط أن تكون مشاركتك محدودة كي لا ينتهي الأمر بهم إلىٰ الإحساس بعدم القدرة علىٰ الإنجاز. قد تستعجلهم أو تقدم لهم النصيحة التي تساعدهم في إكمال عمل ما. وإذا كان طفلك يجد صعوبة في إدخال وتثبيت برغي، فقد تقول: «ما رأيك في أن أمسك هذا الجزء بينما تثبته أنت؟» بهذه الطريقة ما يزال الطفل يشعر بحاسة الإنجاز. والأساس هو أن تساعد دون أن تقوم أنت بالعمل وأن تشجع حل المشكلات باستقلالية. تذكر أن الأطفال يطلبون المساعدة أحيانًا في الوقت الذي لا يريدون فيه ذلك فعلًا. إنهم فقط يريدون أن تنتبه إليهم وتهتم بهم، وفي معظم الأحيان، ما عليك إلا أن تجلس وترسل لهم رسالة بأنك تثق بقدراتهم علىٰ إيجاد الحل لوحدهم.

● أعط الاهتمام للعب:

عندما يلعب الأطفال بهدوء، يغتنم معظم الآباء الفرصة كي يقوموا بأعمالهم الخاصة به: تحضير الغداء، قراءة أو كتابة رسالة؛ وعندما يقومون بذلك، فإنهم يخفقون في جعل أبنائهم يعرفون كم هم يقدرون اللعب الهادئ. وتكون النتيجة أن الصغار يشعرون بتجاهل الأهل لهم عندما يلعبون بهدوء وبشكل

لائق وباستقلالية، وأنهم يحظون باهتمام الكبار عندما يضجُّون أو يفعلون شيئًا متعمدًا لجذب اهتمام الآباء لهم. إذا حصل هذا، فإن الأطفال يتعلمون التصرف السيئ كي يجذبوا الاهتمام. فالطفل يبذل جهده من أجل جذب اهتمام الآخرين ولا سيما الأبوين، سواء كان ذلك إيجابيًا (المديح أو سلبيًا) (التعنيف والنقد) وإذا لم يلق أطفالك الاهتمام الإيجابي للتصرف اللائق، فإنهم يعمدون إلىٰ جذب الاهتمام السلبي عن طريق إساءة التصرف. هذا هو المبدأ الرئيس الكامن وراء تطور معظم مشكلات السلوك العامة.

عليك أن تقدر اللعب اللائق وأن تشارك بفعالية في أنشطة اللعب مع أطفالك، وإذا أوليت اللعب الاهتمام المناسب. فإنهم لن يكونوا بحاجة إلىٰ فبركة طرائق غير مناسبة لإجبارك علىٰ الاستجابة لهم وفي الحقيقة، أخبرنا معظم الآباء أنهم عندما يمنحون أبناءهم نصف ساعة منتظمة من اللعب كل يوم فإنهم قد وجدوا أنهم فيما بعد قادرون علىٰ تخصيص بعض الوقت الشخصي لأنفسهم. وإذا تأكد الأطفال من اهتمام آبائهم بانتظام، فإنهم لن يكونوا بحاجة إلىٰ اختراع أساليب غير لائقة لجذب انتباههم.

● كلمة تحضير

كن مستعدًا لأوقات يلعب فيها أطفالك بصورة غير لائقة، أو عندما يسيئون التصرف ويأخذون بالأنين والصراخ ورمي الدمىٰ، أو يكونون متمردين بطرائق أخرىٰ.

إذا أمكن تجاهل التصرف، استدر والعب لعبة أخرىٰ كما لو أنها مسلية جدًا. وعندما يتصرف الطفل بلطافة يمكنك أن تقابله، ومع ذلك، إذا كان التصرف مدمرًا، يجب وقف وقت اللعب مع تفسير بسيط مثل: «عندما ترمي المكعبات، علينا أن نوقف اللعب».

في بعض الأحيان يكره الآباء اللعب مع أطفالهم؛ لأنهم يخشون حصول ضجة عندما يريدون التوقف، والحل هو تهيئة الطفل لنهاية وقت اللعب. كقولك: «بعد بضع دقائق يحين وقت توقف لعبي معك». ومن المهم تجاهل أي احتجاج

أو نقاش وأن تبذل جهدك كي تشتت انتباه طفلك عن طريق التركيز علىٰ شيء آخر. وعند مرور خمس دقائق، يمكنك ببساطة أن تقول: «حان وقت توقفي عن اللعب معك، فقد استمتعت بهذا الوقت معك»، واخرج وتجاهل: أي التماس. وعندما يتعلم أولادك أنهم لا يستطيعون أن يتلاعبوا بك أطول من ذلك، فإن احتجاجهم سيتوقف، وعندما يدركون أن هناك وقت لعب منتظمًا كل يوم، فإن حاجتهم للاحتجاج تقل؛ لأنهم يعرفون أن هناك فرصة أخرىٰ للعب معك غدًا. تذكر، الراشدون الهازلون يساعدون في تطوير أطفال هازلين.

تلخيص

من المهم لك أن تقدر اللعب وأن تخصص وقتًا للعب مع أطفالك. وعلاوة علىٰ ذلك، تستطيع أن تتعلم اللعب بطرائق تعزز ثقتهم بأنفسهم وتطورهم الاجتماعي والعاطفي والمعرفي. وباتباعك الاقتراحات الخاصة باللعب الفعال المذكورة في هذا الفصل، فإنك ستقدم بيئة مساندة تسمح لأطفالك أن يستعملوا خيالهم ويكتشفوا المستحيل والغامض ويختبروا الأفكار الجديدة ويرتكبوا الأخطاء ويحلوا المشكلات، ويبنوا بالتدريج ثقتهم بأفكارهم وآرائهم. والجو المساند والموافق يقدم للأبناء فرصة التعبير عن آمالهم وخيباتهم. فهم يعيشون في عالم يملكون فيه قوة صغيرة وطرائق مقبولة قليلة التعبير عن مشاعرهم. واللعب الجيد معك يمكن أن يهبهم فرصة التخفيف من مشاعر الغضب والخوف وعدم اللباقة، ويوفر لهم التجارب التي تعزز إحساسهم بالسيطرة والنجاح والسعادة. والأسلوب المرن في اللعب يخفض الضغط في تفاعلك مع أبنائك ويعزز تطور كل طفل كي يكتسب شخصية فريدة واثقة بنفسها.

تذكر:

- اتبع مبادرة طفلك.
- حدد السرعة بما يناسب مستوىٰ طفلك.
- لا تتوقع الكثير، أعط ابنك الوقت.
- لا تتنافس مع ابنك.
- امدح وشجع أفكار وإبداع طفلك ولا تنتقد.
- اندمج في أداء الدور والتظاهر مع ابنك.
- كن مستمعًا منتبهًا ومقدرًا.
- استعمل التعليقات الوصفية بدلًا من توجيه الأسئلة.
- اكبح رغبتك في تقديم الكثير من المساعدة، وشجع طفلك علىٰ حل المشكلات.
- كافئ اللعب الهادئ باهتمامك به.
- اضحك وامرح.

تربية طفل عنيد

أولًا: البدء

يتسم العديد من الأطفال ذوي الطابع العنيد بالاندفاع ويقومون دون التفكير في العواقب بما هو سخيف من الأمور، كما أنهم يجدون العناء في اللعب مع أصدقائهم.

يظن العديد من الآباء أنهم يعانون وحدهم، ولكن الحقيقة أنك لست وحدك، فلا تدع الإحراج يحول دون مساعدة طفلك.

ولكن من أين نبدأ؟

١- توقف عن لوم نفسك:

فلن يسهم الشعور بالذنب بكل الأحوال في تحسين سلوك طفلك بل يسهم ذلك في تعقيد الأمور أكثر.

٢- شخِّص الحالة بدقة:

تترافق صفات العند والعدوانية مع اضطراب العناد الشارد، بحيث يعتقد الكثير من الآباء أن من يظهر عليهم تلك الصفات مصابون بذلك المرض، مما يؤدي إلىٰ إساءة تشخيص حالتهم.

فلا يعتمد تشخيص أمراض الطفل السلوكية علىٰ صفات العند والعدوانية ذاتها؛ بل المواقف التي تظهر فيها، ومدىٰ شدتها، والغرض المتمثل منها، وعمر الطفل عند ظهورها.

فلا بد من الاستعانة بالمختصين بغية تشخيصها بصورة صحيحة، فذلك يسهم في تحديد أفضل أنواع التدخل.

٣- اعتن بنفسك أولًا:

يتعين عليك قبل التعامل مع مشكلات طفلك السلوكية العمل علىٰ ما يقلق راحتك ويضعف قدرتك علىٰ أداء دور فاعل في تربيته.

فئة مسببات التوتر الأولىٰ: اعمل علىٰ تقليصها.

١- المشكلات الزوجية:

إن تعرض زواجك للكثير من المشكلات فيمكن للاستشارة النفسية أن تؤثر بصورة إيجابية في سلوك طفلك. إن رفضت زوجتك اللجوء إليها، فاعمل علىٰ تحوير المشكلة، قائلًا إنها تتعلق بالطفل، الذي يمثل المشكلة الأكثر مباشرة، لا الزواج ذاته، وإن استمرت في الرفض، فاذهب بمفردك.

٢- الاكتئاب:

تتعرض أمهات الأطفال العندين، لمخاطر الإصابة بالاكتئاب، فمن المهم أن تطلعي علىٰ أعراضه وإن ظهر عليكِ عرضان أو أكثر من الأعراض أكثر من شهرين فالجأ لزيارة طبيب مختص.

٣- الكحول والعقاقير:

الذين يتعاطون الكحول أو يمارسون سلوكيات إدمانية؛ يعرضون أطفالهم بشكل أكبر لمخاطر المشكلات السلوكية، ومنها العناد.

٤- العزلة عن المجتمع والأقرباء.

العزلة بيئة مثالية لتربية طفل يتطور سلوكه العنادي، فتوفر بيئة اجتماعية آمنة هو أحد أهم سمات بيئة تربية طفل سوي.

فئة مسببات التوتر الثانية:

١- العُزْبة:

إن كنت والدًا عزبًا تربي ولدًا بمفردك، فستزيد احتمالات تعرض طفلك للمخاطر المتمثلة في العند، يتمثل سبب التوتر الأبرز لدىٰ الوالدين العازبين في تحملهم المسؤولية عن الأمور كلها، كطلب العيش، وتدبر شؤون المنزل . . .

فهم يشتكون لعدم امتلاكهم الوقت لبناء ما هو سليم من العلاقات مع أطفالهم، ويميل الأطفال بسلوكهم السيئ إلىٰ لفت نظرهم حتىٰ وهم يعلمون العواقب السيئة.

٢- الوظائف متدنية الأجور:

ينتج التوتر هنا من خلال الافتقار إلىٰ التأمين الصحي وخطط التقاعد والإجازات مدفوعة الأجر وانعدام الإحساس بالقيمة وتقدير الذات.

لا تعرض المشكلات المالية ذاتها الأطفال لمخاطر المشكلات السلوكية؛ بل كيفية تعامل الوالدين معها.

يفتقر العديد من الأزواج إلىٰ الهدوء والخصوصية في مناقشة مشكلاتهم المالية، فضلًا عن الاستمرار في تجاهلها حتىٰ تطفو علىٰ السطح بطريقة غير ملائمة حيث ينزع الأطفال حين يستمعون إلىٰ تلك النقاشات إلىٰ تحميل أنفسهم المسؤولية، بما يبلغ حد الشعور بالذنب.

تسبب تربية الأطفال ممن يعانون أي من أنواع الإعاقة الكثير من التوتر، بما لا يختلف عن العندين من الأطفال، ويجدر بالوالدين الابتعاد عن أطفالهم العندين من وقت لآخر. بغية نيل قسط من الراحة. لا يتسم ذلك بالسهولة

ويمكنك الاستعانة بالجليسات البارعات في التعامل مع الأطفال ذوي المشكلات السلوكية.

ولا تحتاج الاختلاء بنفسك لمصلحتك الشخصية فحسب بل لتتمكن من أداء دور الوالد الفاعل الذي تريد. فإن عدم الاستراحة والترويح عن نفسك يزيد الأمور تعقيدًا بينك وبين طفلك.

ثانيًا: تحويل المنزل إلى بيئة ملائمة

يعود تنظيم المنزل بالهدوء علىٰ كل أفراد الأسرة والأطفال ذوي المشكلات السلوكية الذين ينزعون بطبعهم إلىٰ الفوضوية ويحبطون سريعًا.

نظم المنزل:

تتطلب العملية في بادئ الأمر إيجاد أماكن محددة للأغراض في المنزل بما يجعلها في متناول اليد في الأوقات المختلفة.

يمكن أن تنظم منزلك في عطلة نهاية الأسبوع، إضافة إلىٰ ذلك، أن يمثل ترتيب المنزل مناسبة تحتفي بها العائلة، عبر الخروج لتناول الطعام علىٰ سبيل المثال.

يجدر بالأب البدء أولًا في عملية التنظيم بالنظر إلىٰ ما يمثله من قدوة في نظر أطفاله، مما يدفعهم إلىٰ ترتيب أغراضهم إن فعل ويدفعهم لمساعدته في تلك المهمة، ويذهب الإحساس المتمثل في الاستغلال من قبل الوالدين.

يمتنع الأطفال عن رمي مالم يستخدموه شهورًا من ألعابهم القديمة، فيمكن تجاوز تلك العقبة عبر إقناعه بتقديم ألعابه إلىٰ المؤسسات الخيرية والمحتاجين من نظرائه بما يسهم في إسعادهم، أو إخباره حال إخفاق تلك المحاولة، بتخزينها في القبو أو العلبة.

يتعلم الأطفال من عملية التنظيم أمرين:

١- اضطلاع الجميع بالمسؤوليات في العائلات المتوافقة.

٢- أهمية التنظيم فيما يتعلق بتهدئة الأجواء في المنزل.

خطط لليوم:

إن بدأ الوالد يومه دون التخطيط لأنشطة الطفل، فسينتهي العديد منها بالكوارث، إن أقدم ابن الجيران للعب مع طفلك على سبيل المثال، فقد ينسجمان في بداية الأمر لمدة خمسة عشر دقيقة على وجه الاحتمال، ولكن افتقارك للتخطيط فيما يتعلق بتلك الزيارة، سيسهم في النهاية بتشاجر الطفلين.

خطط عن طريق تحديد المدة والنشاط، فالتخطيط لا يستلزم إلا بضع دقائق، ولكنه يجسد الفرق بين تهيئة طفلك للنجاح أو الإخفاق.

يجدر بك التحلي بالمرونة فيما تضعه من خطط يومية، إن أعاقت الظروف الأنشطة لأي من الأسباب، فسيتعين عليك إعادة صياغة الخطط على وجه السرعة. لا تمثل هذه الخطط أوامر منزلة بل هي وسيلة لتوجيه ومساعدة طفلك لا أكثر.

وقت العائلة:

يتسم إيجاد ما يجمع العائلة من أنشطة مشتركة بصورة يومية بالكثير من الأهمية، يمثل تناول الطعام على وجه الخصوص أحد تلك الأنشطة ويجدر بأفراد العائلة في ذلك الوقت أن يتحدثوا إلى بعضهم وأن تطفئ التلفاز وتحد من مشتتات الانتباه لتسهيل ذلك.

وقت السكينة:

تمكن تلك الأوقات الأطفال من شحن طاقتهم، والتحكم في سلوكهم ومراقبته، مما يسهم في تحسنه.

قلِّل من الاطلاع على العنف:

يتسم من يتابع العنف في التلفاز من الأطفال بقدر أكبر من العدوانية، فيتعين على الوالدين مراقبة ما يتابعه أطفالهم من برامج تلفازية. والإبقاء على المنزل خاليًا قدر الإمكان من كل ما يمجد العنف والعدوانية ويشجع عليهما.

أوجد مناخًا من التقدير:

إن رغبت أن يتخلص الطفل من مشكلاته السلوكية فسيتعين عليك أن تظهر له التقدير بصورة يومية.

يحسن الأطفال جميعًا القيام بأمر ما وإن تجسد في النهوض من الفراش في الصباح لا أكثر، لا تنتظرن ارتقاء طفلك إلىٰ مستوىٰ توقعاتك قبل أن تمنحه الكثير من التقدير. اخفض من ذلك المستوىٰ وابحث عما يمكن أن يفعله طفلك علىٰ الوجه الصحيح واعمل علىٰ تقديره.

احرص علىٰ ابتكار الطرائق لتقدير طفلك حين يحقق انجازات معينة، مثلًا عبر وضع ملصق علىٰ باب الثلاجة حاملًا عبارة: «قد نجحت».

تعمد بعض العائلات في كل أمسية مناقشة أبسط إنجازات أفرادها، وذلك يمنح الأطفال فرصة التركيز علىٰ الإيجابيات، ويمكن للوالدين التعبير عن افتخارهم وتأثرهم بما يحققه أطفالهم وإن تمثل في فتح الباب لأي من الزائرين، أو الحرص علىٰ غسل أيديهم قبل تناول العشاء.

يحب الأطفال بلا شك تلقي الدعم والتقدير، ولا يسهم ذلك إلا في حثهم علىٰ فعل ما يرضيك بغية نيل المزيد منها.

ثالثًا: تعزيز العلاقة بين الوالد والطفل

يمثل الارتباط والعند وجهين لعملة واحدة. يتجسد السبيل الأنسب للحد من تمرد طفلك وعدم امتثاله في توطيد العلاقة بينكما.

يمكن مقاربة العلاقة الإيجابية بين الوالد والطفل بامتلاك حساب في مصرف طفلك، بحيث يزداد رصيدك كلما قدرت طفلك، عبر التعقيب بصورة إيجابية والإطراء علىٰ أعماله وينقص حين تعمد إلىٰ توبيخه.

يعمد الطفل بصورة مباشرة حين تقوم بتوجيهه إلىٰ تفقد ما تملكه في رصيدك ليلبي طلبك، ويحجم عن القيام بذلك، إن أنقص التوبيخ من رصيدك بصورة ملموسة.

يصعب لسوء الحظ، حين يغدو الأطفال عنيدين بناء ما هو وطيد من العلاقة معهم.

يعود ذلك في الحقيقة إلىٰ سببين:

١- افتقار الطفل العنيد إلىٰ مهارات بناء العلاقات الأساسية.

٢- يكره الأطفال العندين السيطرة مما يفسر سعيهم الدؤوب لإبقاء الراشدين بما يشمل والديهم، علىٰ مسافة عاطفية منهم.

مهارات بناء العلاقات الأساسية:

يتوقف ما يحتاج الطفل تعلمه من مهارات علىٰ سنِّه، وافتقاره إلىٰ ما يجب التمتع به من مهارات في تلك السن. تكتسب تلك المهارات تدريجيًا بصورة تراكمية، كما يحدث عند بناء المنازل.

١- تقبَّل التوصيف:

يتقبل معظم الأطفال ممن يبلغون الثانية، توصيف الوالدين سلوكهم، ومع ذلك يرفض معظم الأطفال العندين توصيف سلوكهم، وعند وصف سلوكهم يقومون بالامتناع عن فعل ذلك الشيء ودفعه بقوة، فهم يكرهون توصيف سلوكهم لما يحويه من إشارة إلىٰ إنصاتهم لوالديهم، ومن ثم الإذعان لهم، مما يعني خضوعهم للسيطرة التي يمقتونها بشدة.

إن أردت تعليم طفلك مهارة التقبل بأفضل صورها:

١- قم بوصف سلوك واحد في كل الأوقات، لا تقل مثلًا: «يلعب خالد بالسيارة ويجلس علىٰ الأرض»، بل قل: «يلعب خالد بالسيارة».

٢- احرص علىٰ تفصيل ما تصفه من أنشطة طفلك، يعلم بذلك أنك توليه قدرًا كبيرًا من الاهتمام.

٣- **احرص علىٰ وصف الأنشطة الإيجابية فحسب**، قل علىٰ سبيل المثال: «تسقين دميتك»، عوضًا عن: «تلوثين السجادة بالماء».

٢- تقبل الإطراء:

يرفض الأطفال ذوو الطابع العنيد تقبل الإطراء فهم يظنون أنك تحاول السيطرة عليهم بذلك الإطراء.

عليك في هذه الحالة أن تكبح أيًا من ردود أفعالك السلبية وتتوقف عن الثناء بصورة مؤقتة، فضلًا عن العودة إلىٰ توصيف السلوك والبقاء علىٰ تلك الحال حتىٰ يشعر الطفل بالارتياح، سيحدث الانتقال بين التوصيف والإطراء عدة مرات، فلا تشعرن بالإحباط جراء ذلك.

وإن عمدت إلىٰ الكثير من الثناء علىٰ كل ما يفعله طفلك من الأمور الإيجابية، فستفقد كلماتك مغزاها وسيتوقف طفلك عن الانصات.

٣- الانخراط في اللعب المشترك:

يسير علىٰ أكمل وجه حين تنقي ما هو جديد من الأنشطة لطفلك، وأن تتطلب هذه الأنشطة أكثر من شخص للقيام بها، كتركيب نموذج طائرة صغيرة.

حاول أثناء اللعب الامتناع عن إعطاء التوجيهات، لأن الغاية من اللعب مع طفلك هو تعليمه أن مشاركة الآخرين يمكن أن تتسم بالكثير من المتعة.

٤- تبادل الأدوار:

تتجسد الغاية من تعليم طفلك أن بإمكانه التخلي عن السيطرة بصورة مؤقتة، قبل العودة لتوليها، كما يحدث عند تسديد الكرة إلىٰ السلة، حيث يعمد الطفل متابعتك مدة من الزمن، قبل أن يعمل علىٰ التسديد نفسه، يتعين علينا بكل الأحوال ألا تكون هذه الأنشطة التبادلية تنافسية في تلك المرحلة من بناء العلاقة حتىٰ لا تتعقد الأمور أكثر.

ممارسة الألعاب التنافسية:

تصعب ممارسة هذه الألعاب لأن الأطفال العندين يرون الضعف في الخسارة، مما يجعلهم راغبين في الفوز بأي ثمن.

تتمثل أفضل السبل في تعليم تلك المهارة في استخدام طاولة النرد، التي يعتمد الفوز فيها علىٰ الحظ بشكل كامل، يخدم ذلك الوالدين في تمثل أسوأ ما يمكن أن يفعلوه في الغش لترجيح كافة أولادهم، مما يشجع الأولاد علىٰ الغش بدورهم.

تسهم الخسارة المتعمدة في ترسيخ القناعة لدىٰ الطفل بأن غاية اللعب تتمثل في الربح، لا يجسد ذلك واقع الحال، لأن الغاية الحقيقة تتمثل في تمضية الوقت مع طفلك والتمتع بما تفعلان معًا.

ومن ثم يتعين عليك أن تشارك طفلك اللعب برفقة راشد آخر؛ يسهم ذلك في التخفيف من حدة المنافسة الثنائية ويمكن الطرفين الراشدين من العمل بصورة مشتركة لتمثيل قدوة حسنة للطفل فيما يتعلق بالتعامل مع الخسارة.

التنبؤ:

إن أحسست الأم بأنها ستربح في الخطوة الآتية، فيجدر بها إخبار الطفل بذلك وسؤاله عما سيفعل في المقابل، إن افتقر الطفل للإجابة المناسبة، فيمكن أن يتدخل الأب لإخباره بإمكانية خسارته، والتعويض عن ذلك بقوة في اللعبة المقبلة، إن خسر الطفل واستجاب لذلك بصورة إيجابية فيمكن أن يمنحهما الفرصة للثناء عليه.

سيملك الطفل حين يدرك أنك تحرص علىٰ إخباره بإمكانية حدوث الأمور السيئة وكيفية الاستجابة لذلك، الأسباب الكافية لمنعه من العند والبدء في الإنصات.

رابعًا: توقف عن قول: «توقف عن ذلك!»

يجدر بك تجنب توبيخ طفلك إذا أردت تعزيز علاقتك به تتمثل إحدىٰ العبارات الشائعة بذلك الصدد في: «**توقف عن ذلك**».

يمكنك اتباع أحد الأسلوبين الآتيين للتوقف عن قول تلك العبارة:

١- التحكم بانفعالك:

علىٰ سبيل المثال حين يطالب طفلك البالغ سبعة أعوام شقيقته بما يفتقر إلىٰ اللباقة بتمرير طبق البطاطا المهروسة، يجدر بك أن تتجاهل فعلته، ثم تنتظر بضع دقائق قبل أن تخاطبه قائلًا: مرِّر لي طبق البطاطا المهروسة من فضلك، سيتلقىٰ الطفل الرسالة في حينه ويتعلم الدرس بما يحفظ كرامته ولن يطول الأمر حتىٰ تسمعه قائلًا: مرِّر لي الخبز من فضلك.

٢- التجاهل وإعادة التوجيه:

التجاهل لا يعني التغاضي عما يحدث بل عدم الاستجابة له بصورة عاطفية والحفاظ علىٰ رابطة جأشك بينما تعيد توجيه طفلك.

إن استشعر الطفل عدم رضاك عما يفعل من خلال ردود الأفعال غير اللفظية كتقطيب الحاجبين والعض علىٰ الأسنان والشفتين، فلن يقبل إعادة التوجيه من قبلك.

الطرق السليمة لإعادة التوجيه:

١- إعطاء الأمر (ألفا):

وذلك يمثل في توجيه صريح مقتضب لما هو محدد من أنماط السلوك المناسبة.

تخيل علىٰ سبيل المثال، طفلًا في العاشرة من العمر يعمد إلىٰ رمي الكرة عبر الغرفة إلىٰ الأريكة في غرفة المعيشة، لن يستفيد الوالد إن قال له: «توقف عن ذلك»؛ بل يجدر به مخاطبته بهدوء قائلًا: «تعال لألعب معك في الخارج».

لا يجدر بك إعطاء أكثر من أمر ألفا مثلًا، أعطني الكرة، أعد لعبتك إلىٰ مكانها، واذهب لتنظيف أسنانك.

يجدر بك تجنب القيام بذلك كيلا تحرف انتباه الطفل علىٰ الفعل المحدد الذي ترغب في حدوثه في تلك اللحظة.

لا يجدر بك إصدار ما هو مبهم غير محدد من الأوامر، مثلًا: نظِّف هذه الفوضىٰ، ويجدر بك إعطاء ما هو محدد وواضح من أوامر ألفا عن طريق ضع صحنك في غسالة الأطباق.

للتدريب علىٰ تلك المهارة يمكن أن تقوم أنت وطفلك بتمثيل موقف، يقوم الطفل بما لا ترغب من السلوك لتعطيه أمر ألفا بهدوء بغية إعادة توجيهه.

طريقة إعادة التوجيه الثانية: توجيه الأسئلة.

كأن يقول الوالد: «أين تقع أفضل الأماكن للتمرن علىٰ الكرة؟» سيدرك الطفل التوجيه الضمني للوالد لأن السؤال سيدفعه لتقويم العواقب المحتملة لسلوكه بما يحفظ كرامته، إضافة إلىٰ ذلك سيمنحه حس بالسيطرة من خلال عدم توبيخك له.

يمكن للوالد أن يومئ برأسه تعبيرًا عما يشعر به من رضا، بينما يتوجه الطفل لإحضار الكرة.

طريقة إعادة التوجيه الثالثة: توفير الخيارات.

مثلًا يقول الوالد: «هل تود الاتصال بصديقك كي يأتي للعب معك أو تفضل أن نلعب معًا في الخارج؟».

فكرتان مهمتان:

١- السماح للأطفال باتخاذ قراراتهم الخاصة:

بينما يصعب التغاضي عما هو خاطئ من القرارات، يسعىٰ الآباء رغبتًا في حماية أطفالهم من عواقب قراراتهم الخاطئة إلىٰ تجاهل تلك القرارات، وذلك يساهم في زيادة غضب الطفل وعنده. يحرم الولد الطفل حين يمنعه من اتخاذ قراراته الخاصة، الفرصة لتحمل المسؤولية عما يقوم به من أفعال.

لنفترض بكل الأحوال أن الطفل العنيد استمر في إصراره وعلىٰ رفض تناول العشاء، إن ترك الطفل في هذه الحالة سيجعله يختبر العاقبة الطبيعية لقراره وسيجعله يهرع في الصباح الباكر لتناول ما أعدت والدته علىٰ مائدة الإفطار.

ومع ذلك لا يمكن السماح للطفل باتخاذ قرارات حين يمكن أن تسهم في إيذائه او إيذاء الآخرين أو إيقاع الضرر بالممتلكات.

التوقعات الملائمة للسن:

يتوقع الوالد من طفله صاحب الأربع سنوات القدرة علىٰ سكب الطعام في صحنه أو صب الحليب، لا يمكن للأطفال فعل ذلك.

يمكن أن يتسبب رفع مستوىٰ توقعاتك في بروز مشكلتين:

١- شعور الوالدين بالإحباط والغضب من جراء إخفاق الطفل.

٢- شعور الطفل بالاستياء من جراء إخفاقه في بلوغ هذه التوقعات.

يجدر بالتوقعات أن تتسم بالواقعية، وإن اعتراك الشك فيما يمكن توقعه من مهارات الخدمة الذاتية لطفلك، فالجأ لمشورة المختصين.

خامسًا: قيمة الروتين

يمثل تطوير وتنفيذ الروتين أكثر ما يمكن القيام به فعليًا لمساعدة طفلك العنيد، يحد وضع الجداول من المسبب الأكبر لغضب الأطفال العندين؛ لأنها توضح ما يترتب عليهم فعله من مهام يومية، وهم يحبون تطبيق جداولهم لما تقدمه من عون علىٰ تحسين سلوكهم.

لا يتسم بالضرورة وضع جدول لليوم كاملًا؛ بل للأوقات التي يرجح أن يسوء سلوك طفلك أثناءها: كما في الصباح الباكر، وقبل خلود إلىٰ النوم، فيجدر بك هنا وضع جدول.

حين يتعين علىٰ الطفل فيما يخضع للتخطيط الجيد من الجداول القيام ببعض مما لا يتسم بالمتعة من الأنشطة قبل بلوغ ما يستهويه منها، ببساطة إنجاز مهامه قبل اللهو.

مثلًا يحب علىٰ تناول وجبته الخفيفة قبل حلول موعد النوم، يمكن لرغبته في تناولها أن تدفعه للقيام بمهمتين من المهام المفتقرة إلىٰ المتعة.

وهنا بعد إتمام تلك المهمتين عليك أن تحضر له تلك الوجبة بنفسك حتىٰ تمثل الوجبة العطاء المناسب له.

إشراك الطفل:

يجدر بك إشراكه في تطوير الجداول الفعالة، يمكنك تخيُّر الأوقات التي تريد للطفل أن يجلس فيها، فتمنحه الدافعية للقيام بفعل ما موعودًا بما تريد مشاركته إياه لاحقًا .. مثل إخباره أنكم ستناقشون أمرًا ما بعد العشاء فهذا سيدفع الطفل للجلوس وإنهاء عشائه بسرعة.

وضع نهاية واضحة:

من المهم وضع نهاية للنشاط الذي يقوم به الطفل من خلال مثلًا:

استخدام المؤشرات البصرية: تمثل البطاقات الحمراء ما هو جيد لاختتام الأنشطة بنهايات واضحة. مثلا تقول الأم: بلغنا البطاقة الحمراء ما الذي يعنيه ذلك؟

تقول الطفلة: النهاية.

تقول الأم: هذا صحيح للغاية.

المؤشرات السمعية: كنغمات والأجراس يفيدان كثيرًا بالنظر إلىٰ إمكانية تجديد المواقيت بواسطته والتنبيه إلىٰ حلولها عبر رنينها.

يفيد نمطان من ألواح التواصل كثيرًا عند التعامل مع الأطفال العندين:

١- ألواح التواصل بواسطة الأدوات:

تتناسب هذه الأدوات مع من يبلغون السادسة أو أقل، مثلًا تشكل الملعقة أداة جيدة للإشارة لموعد الوجبة التي تسبق النوم، يمكن للشاحنة الصغيرة أن تشير إلىٰ حلول موعد ترتيب المنزل.

٢- ألواح التواصل المكتوب:

يستفيد منها الأطفال ما إن يتعلموا القراءة. يتم ترتيبها بطريقة عمودية مقترنة بالمواعيد المحددة لكل نشاط؛ يمكن للكلمات أن تكتب علىٰ ملصقات تثبيت بواسطة الدبابيس علىٰ لوح التواصل.

يمكن أن تعلق اللائحة تلك علىٰ باب الثلاجة، ليعمد الطفل إلىٰ شطب ما تم إنجازه من اللائحة.

بطاقة تفقد الروتين:

عند انتهاء الطفل من المهمة وذهابه إلىٰ لوح الأنشطة لمعرفة المهمة التي تليها من الممكن أن يلعب بدميته، فتقومين بتوجيهه لذهاب إلىٰ القائمة، فيغضب ويعاند لأنه يكره التوجيه.

والحل هنا هو حين ينتهي الطفل من تنظيف أسنانه ويضع فرشاة الأسنان في حافظتها، ليعثر علىٰ بطاقة تفقد الروتين علىٰ اليمين مباشرة من حافظة فرشاة الأسنان.

يجدر بالطفل فيما بعد أن يحمل بطاقة تفقد الروتين إلىٰ لوح التواصل. يُعلَّق مظروف ورقي إلىٰ اليسار من لوح التواصل يحوي غلافه بطاقة مماثلة لنظيرتها في يد الطفل، فيتعين علىٰ الطفل أن يضع البطاقة التي يحملها في المظروف الورق المخصص لها.

ومن الضروري إشراك الطفل في تكوين ألواح التواصل كما الجداول الفعالة علىٰ حد سواء. ولا بد من تعديل تلك الجداول والأنشطة مع نمو وتطور الطفل.

كن مساعدًا:

ساعد طفلك في النجاح في إنجاز مهامه المفتقرة إلىٰ المتعة. ولا يعني ذلك القيام بتلك المهام نيابة عن الطفل؛ بل مساعدته من وقت لآخر في أدائها بما هو أفضل من الأشكال.

بما يشمل ترتيب المنزل وأداء الفروض المدرسية، ومساعدتك له تقوي العلاقة بينكما.

تتمحور تربية الأطفال حول تمكينهم ومساعدتهم في الحصول علىٰ المزيد من الاستقلالية، تمثل الجداول خطوة في الطريق نحو استقلالية الطفل، يعتمد كل من البالغين علىٰ جداولهم لتنظيم وقتهم بصورة فعالة، ولا يتجسد الفرق الوحيد إلا في قيامهم بحفظ ما يتبعون من الجداول اليومية في أذهانهم، ولتشجيع طفلك علىٰ الالتزام بجدوله الموضوع عليكَ أيضًا تدوين ما في ذهنك لتشجيعه علىٰ فعل مثل ما تفعله.

سادسًا: كسر حلقة الإكراه

تبدأ حلقة الإكراه في التشكل، حين يوجه الوالد الأوامر للطفل، ليرفض الطفل تنفيذها صارخًا مما يثير غضب الوالد والطفل علىٰ حد سواء، فيميل الوالد إلىٰ التراجع، وتتملك الطفل السعادة لرفضه الإذعان إلىٰ أوامر والده.

الطريقة التقليدية لكسر حلقة الإكراه:

تتسم أدوات الهجوم المباشر بالكثير من الإغراء لبساطتها، لا يجدر بالوالدين في ذلك السياق سوىٰ امتلاك العزيمة الكافية لعدم التراجع عن أوامرهم ومعاقبة الطفل الرافض حتىٰ يمتثل لها.

كسر حلقة الإكراه، طريقة مختلفة:

تتضمن هذه الطريقة التوظيف الكامل لقوة الروتين من خلال: **تحميل الطفل مسئولية عدم امتثاله**. يمكن أن يمتنع الطفل عن أداء المهمة بالرغم من دعمك له لإتمامها، والذي يمكن أن تفعله هنا هو لا شيء.

فهذه لا تمثل مشكلتك! لا يجدر بك إصدار الأوامر أو تهديد طفلك أو معاقبته عند رفض تلك الأوامر، كي يمتثل لها.

سألت الأم ابنتها قائلة: «ما الذي يسبق تناول الوجبة الخفيفة حسب الجدول؟» لتدرك عدم إمكانية تناول الطعام دون التوجه إلىٰ الحمام.

مما يمكن ترجمته في أربع من الاستجابات المحتملة:

١- استجابة طلب المساعدة:

عمد الطفل إلىٰ طلبها ولكن بما يفتقر أسلوبه إلىٰ اللباقة، وما عليكِ فعله هنا هو تجاهل طريقته إن أمكن ومساعدته. ويمكن التوجيه عن كيفية طلب المساعدة في موقف آخر.

٢- تحضير وجبة الطعام بنفسه:

حين رفض الطفل الاستحمام بشدة، رفضت الأم تحضير وجبة الطعام ليحضرها بنفسه، وعليكِ في هذه الحالة إبعاد الأطعمة التي لا تحتاج إلىٰ تحضير كالكعك والبسكويت حتىٰ لا تفقدين إشرافك.

٣- الشعور بالغضب:

وفي هذه الحالة عليكِ تجاهل غضبه وحين تهدأ ثورته وبات مستعدًا لتلقي العون، عليكِ إعادة توجيه اهتمامه نحو المهمة التالية لنيل المكافأة التي تليها.

٤- الانهيار العصبي:

ويختلف عن الغضب أن في هذه الحالة الطفل لا يستخدم الابتزاز العاطفي، بل هو بالفعل إنهار وتلحظين ذلك من خلال اكتساء عيونهم بطبقة رقيقة لامعة تمنعه من القدرة علىٰ الرؤية واكتساء وجوههم بالبياض والحمرة وتشنج عضلات أذرعهم، وبروز العروق في رقابهم، وافتقار أفعالهم إلىٰ السلامة والعقلانية وتدمير الممتلكات.

ويساعد هنا كثيرًا: التقييد الجسدي.

وذلك يتم من خلال الوقوف خلف الطفل والإمساك بمعصمه الأيسر بيدكِ اليمني، ثم الإمساك بمعصمه الأيمن بيدكِ اليسرىٰ، وتثبيت ذراعيه إلىٰ ظهره، وإنزاله إلىٰ الأرض عبر ثني ركبته من الخلف بواسطة ركبتيها، وحماية وجهك عبر إدارته وتثبيت خدك إلىٰ قمة كتفي الطفل.

خففت الأم من قبضتها عند توقف الطفل عن المقاومة، وإذا عاد لنفس السلوك فعليكِ البدء من جديد.

يجدر بالوالد التحلي بالهدوء عند اتباع تلك الإجراءات.

وضِّح للطفل ومرِّنْه:

إذا زادت احتمالات إصابته بالانهيار العاطفي يجدر بك أن توضح له في وقت السكينة كيفية استجابتك حين يفقد القدرة علىٰ التحكم بنفسه ويجدر بالشرح أن يتسم بالقصر والمباشرة.

قائلًا: «تقوم في بعض الأحيان بما يمكن أن يؤذي الآخرين أو يضر بالممتلكات، ولا بد من مساعدتك، دعني أُريك ماذا سأفعل لمساعدتك».

ومن المهم أيضًا تعليم الطفل كيفية السيطرة علىٰ النفس وتهدئتها قبل الإصابة بالانهيار العاطفي.

المظاهر السابقة للانهيار/ المسببات:

يعجز الأطفال العندين عن إدراك الأحداث المسببة لانهيارهم العاطفي؛ ومن ثم يحتاج الوالد أو مانح الرعاية لمساعدته في معرفة ما يمكن أن يدفعه لتلك الحالة.

ومن الأسباب:

عدم إنجاز المهام المفتقرة إلىٰ المتعة التي تحول بينه وبين الحصول علىٰ المكافأة.

لا يصاب الطفل بالانهيار بكل الأحوال كلما حرم من العطاء، ولا يحدث ذلك إلا في بعض الأحيان.

ويمكن أن يساعده في تجاوز هذه المرحلة:

١- **لعب الأدوار:** يحتاج الطفل إلىٰ ممارسة السلوك الجديد حين يحاولون تغيير سلوكهم القديم، ذلك يستدعي القيام بلعب الأدوار أو بما يسمىٰ بالواقعية بصورة تدريجية، بحيث يصعب تمييزها عن الحدث الحقيقي في نهاية المطاف.

يتسم ذلك بالأهمية لسببين:

١- مساعدة الطفل علىٰ ممارسة السلوك الوقائي الجديد، واختبار ما يتخلله من عوامل سمعية وبصرية، بما يسهم في تحوله إلىٰ عادة تلقائية.

٢- إعلام الطفل بإمكانية خروجه رابحًا بالرغم من ارتكابه الأخطاء.

الجدولة الذاتية للخطة:

تمكنهم جدولة السلوك المستهدف من استذكاره وتمنحهم الفرصة للتمرن الذهني علىٰ تنفيذ خططهم.

مثال: «يقرر علي أن الهدف هو التوجه إلىٰ غرفتي حين أشعر بالغضب فضلًا عن الاستلقاء علىٰ السرير، ولكم وسادتي».

في بعض الاحيان تخفق الخطة الأولىٰ، وعند حدوث ذلك لا تقل إن طفلك أخفق أو حتىٰ تلمح إلىٰ ذلك، يقدر بالوالد حين تخفق الخطة أن يخاطب الطفل قائلًا: «تمثل الخطة بداية جيدة، ولكنها تحتاج إلىٰ بعض التعديلات كما يبدو الحال عليه، فلنفكر فيما يمكن أن نفعله في ذلك الصدد».

يدرك الطفل علىٰ الدوام بصورة تقريبية أسباب إخفاق خطته، ويمكن له تقديم ما هو جيد من الاقتراحات لتعديلها، كي يحقق النجاح المطلوب في نهاية المطاف.

سابعًا: قواعد وأدوات

يتعين علىٰ الوالدين -حين يضعون القواعد لأطفالهم- مقاومة النزعة إلىٰ وضع ما هو طويل من اللوائح المرهقة، تعوز صحة الاعتقاد المتمثل في زيادة السيطرة عبر زيادة عدد القواعد، ليسهم فيما هو عكسي من النتائج.

تحفظ القواعد الضرورية سلامة المنزل وتدفع عجلة الحياة داخله.

يستلزم ذلك ثلاثة منها لا أكثر:

١- عدم لجوء ساكني المنزل إلىٰ إيقاع الأذىٰ الجسدي بأي من الأفراد أو بأنفسهم أو التهديد بذلك.

٢- عدم إضرار ساكني المنزل بممتلكات أي من الأفراد أو التهديد بذلك، فضلًا عن سرقتها أو الاستيلاء عليها.

٣- عدم القيام بأي شيء يحرم الآخرين من حقهم الرئيس في التمتع بالحياة داخل المنزل.

إيجاد العواقب حال خرق القواعد:

لا بد من البحث عن العواقب المناسبة.

يمكن تعريف المعاقبة -في سياقها المتمحور حول النظرية السلوكية- بضرورة قيام الوالد بعمل ما ضد الطفل بغية التقليل من قابلية الطفل لكسر القواعد.

إيجابيات المعاقبة:

تمثل في العديد من الأحيان وسيلة فعالة لإنهاء السلوك السيء بصورة مباشرة فضلًا عن ضمان عدم تكراره طالما بقي المعاقب إلىٰ جانب الطفل.

سلبيات المعاقبة:

معاقبة الأطفال ترشدهم إلىٰ ما لا يجب القيام به من الأفعال الخاطئة وتعجز عن تعليمهم ما يجب القيام به من الأمور الصحيحة.

كما أنها تسهم في زيادة العدوانية لدىٰ الأطفال العندين، فالأطفال العندين يكرهون التعرض للمعاقبة ويسعون للانتقام حين تتم معاقبتهم. وكما أنها تجعلهم أكثر عندًا؛ لذلك لا بد من معاقبتهم عواقب منطقية.

ينص مبدأ العواقب المنطقية علىٰ «حرمان الطفل من الامتيازات حين يقوم بما يمكن أن يؤذي الآخرين أو يضر بالممتلكات أو ينذر بنشر الفوضىٰ في المنزل».

مثال: حين يدعو طفل في الثامنة صديقه إلىٰ المنزل كي يلعبا معًا، ليتشاجرا عقب خمسة عشر دقيقة، تتمثل العاقبة المنطقية الأكثر وضوحًا في مغادرة الصديق إلىٰ منزله، ما يشعر الطفل بالاستياء، يثير ذلك الأسف بالتأكد، ولكن الصديق لم يؤخذ إلىٰ منزله بغية إثارة استياء الطفلَ، بل منعًا لأذية أي

منهما، ومن ثم إن اعترض الطفل علىٰ العاقبة المنطقية، فسيكون من المناسب أن تخاطبه قائلًا: «تتمحور المسألة حول عدم أذية أي منكما، هل يمكنك التفكير فيما يكفل عدم شجاركما من الحلول الأخرىٰ؟، إن أمكنك الخروج بحل ما فسنقوم بتنفيذه».

مساعدة الطفل علىٰ فهم السبب:

يوفر فرض العواقب المنطقية الفرصة لتعليم الطفل إمكانية استفادة الطفل من أخطائه.

يتمثل الحل لتطوير سلوك الطفل في عدم إخباره عن السبب وراء عدم صواب سلوكه؛ بل سؤاله عنه، **يستلزم تحقيق أمرين في سبيل ذلك:**

١- إدراك طفلك أنك حاضر لمساعدته ودعمه بما يناقض معاقبته.

٢- سؤال طفلك ببساطة قائلًا: «لم . . . . باعتقادك؟»

مساعدة الطفل علىٰ تطوير خطة «ما يمكن فعله».

يمكن استخدام العواقب المنطقية من تعليم الطفل ما يحتاج من مهارات لاستعادة امتيازاته الضائعة بصورة مؤقتة.

وعندما يقول طفلك لن أقوم بذلك الشيء مرة أخرىٰ، لكي تمنحه الشيء الذي منعته منه، فلا تقم بإعطائه له؛ **لأن الأطفال نادرًا ما يتعمدون القيام بالفعل السلبي، بينما يصدر عندهم ذلك السلوك بسرعة تلقائية، بالأحرىٰ نتيجة ما يتعرضون له من أحداث ومواقف متعددة في لحظات معينة.**

كما أنهم يجهلون السبب وراء قيامهم بما هو غير مقبول من السلوك؛ وبالنتيجة يفتقدون القدرة علىٰ تعيين ما يحفزهم علىٰ ذلك السلوك من عوامل، مما يؤدي إلىٰ سيطرتها عليهم.

ومن ثم يتمثل الحل في مساعدتهم علىٰ إدراك العوامل التي تدفعهم للقيام بذلك السلوك بشكل عفوي.

إيجاد العواقب المناسبة:

١- تتميز العاقبة المنطقية في الحرمان من الامتياز، لا المعاقبة الشديدة.

٢- يجدر بالحرمان من الامتياز أن يسهم في حماية الأشخاص والممتلكات والحقوق الأساسية

٣- يستعيد الطفل امتيازه الضائع حين يساعد الوالد الطفل علىٰ تطوير خطة بشأن «ما يمكن فعله».

يجسد التعويض ما هو منطقي من العواقب علىٰ حد سواء:

إن أوقع الطفل الضرر بأي من الممتلكات، فيجدر -علىٰ أقل تقدير- أن يدفع المال للتعويض عنه بما يناسب قدرته.

إن حطم الطفل نظارة والده علىٰ سبيل المثال يجدر به الإسهام جزئيًا -علىٰ أقل تقدير- شراء نظارة جديدة، أو القيام بمزيد من العمل في المنزل لمدة من الزمن إن افتقر إلىٰ المال الكافي.

استعادة الامتياز الضائع:

تتميز العاقبة المنطقية عن المعاقبة في جانب مهم آخر، يتمثل في تمكين الوالد والطفل من العمل لإيجاد طريقة لاستعادة الامتياز الضائع، عبر تعليم الطفل ما هو جديد من المهارات.

تسهم مساعدة الطفل علىٰ استعادة امتيازه الضائع في تحقيق ثلاث من الغايات:

أولًا: منحه ما يكفي من الدوافع لتعلم المهارات الجديدة، بما يعزز -في كثير من الأحيان- نضجه الاجتماعي.

ثانيًا: توفير عديد من الفرص لتقدير الطفل وإطرائه، بينما يشارك في «جلسة التفكير» لاستعادة امتيازه الضائع.

ثالثًا: تعزيز العلاقة الحساسة مع الطفل عبر مساعدته علىٰ استعادة امتيازه الضائع.

المراهقة

القسم الأول: أنت والمراهقون

بداية مرحلة المراهقة:

نظرًا لتقلبات المشاعر التي تتسم بها هذه المرحلة العمرية؛ لذا فإننا نوصي بضرورة إنشاء حوار صريح بين الآباء والأبناء المراهقين في الأوقات التي يكون المراهق فيها علىٰ استعداد لتقبل النصيحة، وفيها يُشجع الابن علىٰ إظهار مشاعره وأسبابها، وكيفية التعامل معها، وذكر النقاط الإيجابية في شخصيته والتأكد بأنهم لن يتخلوا عن دعمه في كل الأوقات.

والتحلي بالصبر والإرادة القوية إذا صعب علىٰ المراهق التعبير عن مشاعره حتىٰ يتمكن كلاهما من تخطي الحواجز، وعند إظهار مشاعره الداخلية لذويه سيشعر براحة كبيرة. والوصول لهذه النتيجة قد يستغرق أعوامًا!

يعتبر إخفاء المراهقين لمشاعرهم بمثابة فيروس يمكن أن ينتقل بسرعة بالغة إلىٰ آبائهم؛ وذلك من خلال الأحاديث اليومية والمعاملات الاجتماعية الأخرىٰ التي تجمع بينهم، وهذا يجب اجتنابه لما له من تداعيات سلبية علىٰ الآباء والمراهقين علىٰ حد سواء.

فمن الضروري علىٰ الآباء طلب المساعدة سواء من الكتب أو الأصدقاء ذوي الخبرة فلا داعي للاستمرار في المعاناة.

ردود أفعال الآباء تجاه مرحلة المراهقة:

قد يبدو عمر الثانية عشرة عمر النضوج بالنسبة للعديد من الآباء، فيقللون من الأوقات المخصصة للتواصل مع أبنائهم وتركهم في غرفهم لفترات طويلة، أو عدم تقييم أفعالهم وعدم سؤالهم عن يومهم الدراسي وغير ذلك. وهذا للأسف يتعارض تمامًا مع احتياجات المراهقين.

فإنه يحتاج إلىٰ محاولة للتقرب إليه، وليس الابتعاد عنه، وإلىٰ قضاء المزيد من الوقت معه وليس العكس، والسبب في ذلك ما يطرأ عليه من تغيرات منذ عمر الثالثة عشرة تقريبًا؛ لأنه ومنذ هذا السن يبدو مختلفًا عن ذي قبل، وهي الحقيقة التي لا يمكن تغييرها. بالإضافة إلىٰ اعتماده علىٰ والديه لتلبية احتياجاته ومساعدته علىٰ تعلم كيفية تنظيم حياته وإدارتها.

التحول في حياة المراهقين:

هناك العديد من العوامل الأساسية التي تفسر أسباب التغيرات التي يمر بها المراهقون، يستطيع بها الآباء فهم كل ما يمر به أبناؤهم، ومن هذه العوامل:

☆ زيادة إفراز الهرمونات كهرمون التستوستيرون لدىٰ الذكور وهرمون الأستروجين لدىٰ الإناث، فالمسئول الأول عن التغيرات البدنية والعاطفية التي تحدث للأبناء هو الهرمونات.

☆ التغيرات الجسدية المفاجئة والسريعة نتيجة ازدياد سرعة عملية النمو.

☆ المشاعر المتغيرة والعميقة.

☆ اكتساب المزيد من الخبرات عن الحياة، يتوقع الآباء من الأبناء في سنوات المراهقة الأولىٰ أكثر مما كانوا يتوقعونه في السنوات السابقة؛ وقد يشكل هذا نوع من الضغط علىٰ الأبناء.

☆ الرغبة في الاستقلال.

العودة إلىٰ مرحلة الطفولة:

نحتاج عامة إلىٰ فهم واستيعاب ما يحدث للمراهقين من تغيرات؛ لأنه مهما بدا عليهم النضج، فقد يسلكون مسلكًا طفوليًا في بعض المواقف.

☆ كالتصرف مع الآخرين بمزيد من العاطفة والحب.

☆ الشعور بالاحتياج العاطفي أكثر من قبل.

☆ الشعور العميق والمتفاوت بالحزن والغضب.

☆ احتمالية البكاء، أكثر من المعتاد.

☆ الشعور بعدم القدرة علىٰ التكيف.

☆ الحاجة إلىٰ الاعتماد علىٰ الآخرين لتحسين الحالة النفسية.

☆ عدم القدرة علىٰ تركيز الانتباه علىٰ شيء محدد لفترة طويلة.

☆ صعوبة القيام بالمهام التي كانوا يعتبرونها بسيطة من قبل.

☆ كثرة النسيان والشرود وافتقاد الإحساس بالوقت.

تشير جميع هذه العوامل إلىٰ أن المراهقين يحتاجون للقيام بأمرين:

أولًا: العمل علىٰ إعادة النمو والنضج عاطفيًا.

ثانيًا: يحتاج المراهقون في الوقت نفسه إلىٰ مناقشة صريحة لكل الموضوعات أو المشكلات التي سيواجهونها خلال هذه المرحلة من العمر.

اهتمام الآباء يكون علىٰ كلا المستويين: الحقيقي، والوجداني. فعلىٰ المستوىٰ الوجداني، بتكثيف التواصل معه وتغذيته عاطفيًا ومنحه المشاعر الأبوية الخالصة التي يحتاجها. وكن علىٰ يقين أن عدم تلبيه هذه الاحتياجات يزيد من توتر الابن وتوتر العلاقة بينه وبينك، وربما لا يسمح ذلك بوصوله لمرحلة النضج الكامل.

أما بالنسبة لتناول الموضوعات الخاصة بمرحلة المراهقة ومناقشتها مع الابن، فعلينا أن نعمل علىٰ توثيق الصلة بيننا وبينه كي نتمكن من مشاركته عاطفيًا وفكريًا واجتماعيًا وروحيًا. وعلينا أن ندرك جيدًا أن مهمتنا الأولىٰ هي القيام

بدور المعلمين والناصحين لكيفية التعامل الأمثل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها الابن في المجتمع الخارجي.

وبصفتنا أقرب الأشخاص لأبنائنا وراثيًا أو عاطفيًا، فإن كلًّا منا هو أنسب شخص لمساعدة ابنه علىٰ تحقيق ذاته وتطويرها. ومن ناحية أخرىٰ، قد يكون للآخرين أدوار جيدة في حياة الابن، لكن يظل دور الوالدين هو الدور الأساسي.

التغيرات الذهنية للمراهقين:

في بحث عن تطور عقلية الطفل تم التوصل إلىٰ أن معدل نمو المخ من سن العاشرة حتىٰ الثانية عشرة يكون سريعًا (يحدث هذا النمو عند الإناث قبل الذكور بقليل)، ويرجع ذلك إلىٰ وجود مناطق في المخ تتصل اتصالًا وثيقًا بكل من التقييم الاجتماعي وضبط النفس. كما تشير تلك الطفرة في النمو إلىٰ وجود تشابه كبير بين عقول صغار المراهقين وعقول الأطفال حديثي الولادة، وتؤكد هذه الاكتشافات عدم اكتمال تلك التغيرات الذهنية حتىٰ أوائل العشرينات.

وهكذا، فلا داعي إذن للتعجب عندما يحاكي المراهق للأطفال في الأفعال والتفكير والشعور. ولا داعي أيضًا للتعجب من استمرار هذه الاحتياجات العاطفية والاجتماعية حتىٰ أوائل العشرينات؛ والسبب في استغراق تلك الفترة الزمنية الطويلة أن مناطق المخ تحتاج وقتًا حتىٰ يتم إعادة تأهيلها من جديد واستقرارها من خلال الخبرات التي تكتسب خلال هذه الفترة.

دورة الحياة ومراحلها الانتقالية:

معاناة الانتقال بين المراحل العمرية:

مما لا شك فيه أن التجارب المؤلمة أمر شائع إلىٰ حد ما عند الانتقال من مرحلة إلىٰ أخرىٰ، وبعضها يكون ذا تأثير قليل والبعض الآخر يتسم بالاضطراب الشديد. فالذين يمرون بتجارب مزعجة ذات تأثير عميق، ربما يواجهون فترات من التحدي البالغ والبحث عن الذات وانعدام الثقة بالنفس والتساؤل عن الحياة وقيمتها. ومن الملاحظ أن الكثير من المراهقين يتأثرون بالطريقة نفسها خلال

هذه المرحلة؛ لأنهم لا يزالون صغارًا ولا يتمتعون بحظ وافر من الخبرات؛ لذلك نحتاج إلىٰ أن نظل منتبهين عند بداية ونهاية سنوات المراهقة لأية علامات تدل علىٰ المعاناة التي قد يواجهها المراهقون أثناء هذه المرحلة.

غالبًا ما ينصب اهتمام المراهقين البالغين من العمر ثلاثة عشر عامًا علىٰ أنفسهم وعواطفهم الداخلية. وفي أسوأ الأحوال، تبدأ حياتهم في التمركز حول نوع من العذاب يضعون أنفسهم فيه، فعلىٰ سبيل المثال، نجدهم يرددون:

- لا أحد يحبني لا أحد يقدِّر قيمتي.
- هل ثمة عيب أعاني منه؟
- كم أتمنىٰ الموت!

بعض المراهقين تحدث لهم هذه الاضطرابات من وقت إلىٰ آخر، وتكون ذات تأثير بسيط إلىٰ حد ما. أما البعض الآخر، فيتكرر شعورهم بهذه الاضطرابات وتكون علىٰ درجة أكثر من الحدة، وتبدأ في الظهور عليهم عندما يشعرون بالقلق الشديد تجاه شيء ما، ونادرًا ما يشعر هؤلاء المراهقون بالسعادة. وهناك القليل منهم تظهر عليهم علامات اليأس لدرجة الإقبال علىٰ خطوة الانتحار في حالة عدم مساعدتهم علىٰ تجاوز المحنة التي يمرون بها. كما يجب تذكر أن هذه النوعية من التجارب ربما تستمر عامين كاملين.

يحتاج المراهقون بصفة أساسية إلىٰ وجودنا ومواصلة مساعدتهم؛ حتىٰ يتجاوزوا المراحل التي يمرون بها. وهنا تظهر أهمية دورنا للقيام بذلك حتىٰ إذا استمرت هذه المرحلة أعوامًا؛ فالاستمرار في مساعدتهم يمثل مصدرًا كبيرًا للتشجيع. وفيما يلي عدد من ردود الأفعال التي توصي بها:

- تقبل كل ما يمرون به.
- التأكيد علىٰ أنهم يعانون حالة من الاضطراب والقلق.
- تجنب محاولة إقناعهم أنهم مخطئون كخطوة أولىٰ حتىٰ إن كانوا كذلك بالفعل، والتريث وإعطاؤهم فرصة للحديث.

- الإنصات إليهم وتشجيعهم علىٰ التعبير عن أنفسهم حتىٰ إن كانت مشاعرهم متضاربة.
- البدء في المناقشات المنطقية فقط بعد أن يقوموا بالتعبير عن مشاعرهم فإذا فعلت غير ذلك، فستعطيهم انطباعًا أنك لا تفهمهم أو لا تهتم بهم.
- تقديم تعليقات واضحة مع التحلي بسعة الأفق.

فهم المراهقين والتعامل معهم:

عليك أولًا الرجوع بذاكرتك إلىٰ الوراء عندما كان أبناؤك صغارًا؛ لأن الكثير من أفعالهم في سنوات المراهقة يكون لها أساس في مرحلة الطفولة.

الأطفال في مرحلة الرضاعة: يعتمد الأطفال علينا اعتمادًا كاملًا أثناء هذه المرحلة.

الأطفال في مرحلة الحبو: بعد انتهاء الشهر الثامن عشر، حيث نكون قد قمنا بتخصيص الكثير من الوقت والرعاية لهؤلاء الأطفال، يبدؤون في الشعور بأنهم محور اهتمام الجميع. ثم نبدأ في استيعاب احتياجاتهم ورغباتهم وميولهم؛ مما يزيد اهتمامنا بهم تمهيدًا للمرحلة التي يجب أن يشعروا فيها بتقدير الذات.

الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة: يبدأ الأطفال في معارضتنا وتزداد حدة الصراع بيننا وبينهم بعد أن كانوا من قبل يتحلون بالطاعة والتعاون. وفي بعض الأوقات، يتعرضون إلىٰ نوبات من الغضب والاعتراض والانفعال. وقد يحاولون التحكم في الأمور وإدارتها بغضب شديد؛ وأحيانًا يتمادون في شعورهم بالسخط والاضطراب، وفي تلك الأوقات لا يستجيبون إلىٰ محاولات إرضائهم أو تهدئتهم.

يبدأ **الميلاد الشعوري** بعد عامين من الولادة عندما يحاول الأطفال أن يتسموا بروح المقاومة ويصرون علىٰ تعقيد الأمور سواء لأنفسهم أو لمن حولهم. فهم يشعرون بالقلق ويبدو أنهم يفضلون مثل هذا الشعور.

الانقباضات: إن مقاومة الأبناء لتوجيهاتنا تدفعنا نحن أيضًا -الآباء والأمهات- إلىٰ المقاومة من جانبنا، فأفعالهم في هذه المرحلة تدفع الآباء إلىٰ الشعور بنفاد الصبر، وتطالبهم ببذل جهد أكثر مما كانوا عليه مسبقًا.

المخاض: تبدأ هذه المرحلة عندما نقوم بوضع المعايير والحدود التي يعترض عليها الأطفال، بسبب إصرارهم علىٰ القيام بالأفعال التي يريدون القيام بها. وكلما واصلنا الضغط عليهم، ازدادت حدة الصراع بيننا وبينهم. كما أن الصراع المتبادل معهم يساعد علىٰ تقدم عملية المخاض.

ويجب فهم واستيعاب أنه من خلال المجهودات المشتركة، يستطيع الأطفال المرور بالتغيرات الشعورية اللازمة. فبعد أن كانوا في مرحلة الرضاعة يعتمدون علىٰ الآباء في كل شيء، نجد أنهم يبدؤون في تعلم الاعتماد علىٰ أنفسهم، ويعيشون كشخصيات مستقلة إلىٰ حد ما بين أفراد الأسرة. ومن الجدير بالذكر أن الطفل يمر بمئات الأحداث حتىٰ يتجاوز هذه المرحلة الانتقالية.

الانتقال: في هذه المرحلة، يبدو أطفالنا مستعدين للانتقال من مرحلة الصراع والانفعال إلىٰ مرحلة أكثر هدوءًا وراحة بالنسبة لهم وللمحيطين بهم، ويبدو هذا واضحًا من استقرارهم وتعاونهم المتزايد واستعدادهم للقيام بما يطلبه الآباء بمجرد أن يطلبوه، ومع ذلك، فلا يزال الأطفال يحتاجون إلىٰ التشجيع في هذه المرحلة.

الوضع: يتولد شعور بالغ بالارتياح. وفي الواقع، يمكن الاستدلال علىٰ انتهاء عملية الوضع عند الشعور الدائم بالارتياح. وبتطبيق ذلك علىٰ الأطفال في سن الثانية، نجد أنهم يتحولون إلىٰ أطفال طائعين ومتعاونين ومحبوبين، كما يتمتعون في الوقت ذاته بالحزم والتفكير الواضح واحتواء الذات بما يناسب هذه المرحلة.

ضرورة المبادرة بالتحرك:

من الضروري أن نبادر بالتحرك إزاء هذه المرحلة في حياة الأطفال، فإذا لم تتصف بالثبات والحزم خلال هذه المرحلة، فسيظل أبناؤنا غير ناضجين

شعوريًا، وهذا ما سوف تلمسه بنفسك عندما ترىٰ أطفالًا كبارًا لم يستطع آباؤهم تخطىٰ هذه المرحلة معهم كما ينبغي، فنجدهم يتصرفون مثل طفل في سن العامين ويلجئون إلىٰ البكاء أو التحايل للحصول علىٰ ما يريدون.

الميلاد المعرفي للمراهقين:

عند حوالي الثالثة عشرة، يسترجع المراهقون الأحداث التي مرت بهم في الطفولة. وعند الرابعة عشرة، يسترجعون أحداث ميلادهم الثاني (الميلاد الشعوري). وفي الوقت ذاته، نجد أنهم يمرون بميلاد ثالث وهو الميلاد المعرفي؛ فعليهم الآن معرفة الكثير من الأمور التي تمكنهم من التكيف مع العالم المحيط بهم.

البداية: يبدأ الميلاد بالمقاومة مرة أخرىٰ مع الجدال والصراع حول جميع الموضوعات التي تواجههم. وغالبًا ما تدور تلك الاعتراضات حول قدر المعرفة المتوفر لدىٰ كل طرف، ومن هو صاحب القرار، وكيفية التحكم في كل ذلك.

الانقباضات: كما هي الحال مع الأطفال ذوي العامين، تتكون هذه الانقباضات عندما نتخذ نحن أو غيرنا من البالغين -كالمعلمين مثلًا- موقفًا حاسمًا تجاه الكثير من القضايا اليومية مثل: الإصرار علىٰ معاملة الجميع بلطف واحترام.

المخاض: المخاض مرحلة بالغة المشقة، يزعم القليل من الناس أن هذه المرحلة سهلة، ولكن من المتعارف عليه أنها بالغة الصعوبة، خاصة أننا لا نشعر بالارتياح في ظل الصراعات الدائرة خلالها؛ لذلك من الطبيعي أن يثار لدينا الكثير من الشكوك بشأن الأفعال التي نقوم بها. والذي يزيد من صعوبة هذه المرحلة هو أننا بالفعل نحتاج إلىٰ الشعور بعدم الراحة حتىٰ تتحقق الغاية المنشودة من هذه المرحلة؛ فقد وجد أن الكثير من المراهقين يشعرون بالاندماج في هذه المرحلة وقربها من الانتهاء عندما يشعر جميع من لهم علاقة بهم بعدم الراحة. وقد يفسر لنا ذلك مهاراتهم الفائقة في استخدام الأساليب التي تدفعنا

إلىٰ الشعور بالشك واللا منطقية والتناقض والظلم في أفعالنا وخيبة الأمل - وأحيانًا اجتماع كل هذه المشاعر في وقت واحد! فهذا هو بالضبط ما يريدوننا أن نشعر به، فقط لأنهم يشعرون بذلك.

ومن الجدير بالذكر أن مرحلة المخاض قد تستغرق عامًا كاملًا.

الانتقال: يمكن الاستدلال علىٰ الوصول لهذه المرحلة عندما يقوم الصغار بالآتي: إبداء علامات التكيُّف مع ما حددناه من توقعات ومعايير. والاعتراف بأن تكيفهم مع تلك المعايير المحددة أمر يستحق الاهتمام وأنهم يشعرون براحة أكبر عند القيام بذلك.

أما الدلالة الأخرىٰ التي تشير إلىٰ الوصول لمرحلة الانتقال، فتتمثل في شعورنا -في بعض الأحيان- بالحيرة واليأس من كثرة الصراعات والتأكد من عدم حدوث أي تقدم خلال الأشهر الماضية، وغيرها من المشاعر المماثلة. فعلىٰ عكس ما هو واضح، عندما تبدأ المشاعر السابقة في الاستحواذ علينا بعد أشهر من المثابرة، يكون ذلك دلالة علىٰ اقتراب النهاية.

الوضع: كما ذكرنا من قبل، إن انقضاء مرحلة المخاض كما ينبغي يؤدي حتمًا إلىٰ الوضع؛ حيث يستطيع الطفل الذي يعيش في أحضان الأسرة الخروج للتعايش مع المجتمع الخارجي كشخصية ناضجة إلىٰ حد ما. ويمكن الاستدلال علىٰ انتهاء تلك المرحلة عندما يتسم الأبناء ببعض الصفات، مثل: التواصل الاجتماعي، والفضول، والجاذبية، والرغبة في تقديم المساعدة، والتفكير السليم.

وعندئذ يكون المراهق قد استطاع تحكيم العقل في تصريف أموره وعدم السماح للمشاعر بالسيطرة عليه. ومن ثم، يدخل في مرحلة التعلم التي ترتكز حول التفكير.

التواصل مع المجتمع الخارجي

علاقات الارتباط والميلاد:

يعد الارتباط هو المرحلة النهائية للميلاد، فهو يحدث بعد الوضع مباشرة. ومن المثير للدهشة هي أن حدة الانقباضات هي التي تؤهل الأفراد لتكوين علاقات الارتباط، وبدونها لن تقوىٰ علاقات الارتباط أو تستمر طويلًا.

مفهوم الارتباط:

تتم عملية الارتباط من خلال كثرة الأفعال المتبادلة بين الأم وطفلها أثر عملية الوضع مباشرة.

الارتباط البدني: تبدأ مرحلة الارتباط الجسدي عندما تضم الأم طفلها بعد الوضع مباشرة، ويتمثل هذا الارتباط في الرضاعة وضم الطفل والتواصل بالنظرات والتحدث الذي يعد أحد أهم هذه العناصر. كما تعتبر الساعات الأولىٰ بعد عملية الوضع من أقوىٰ وأفضل اللحظات التي يمكن للأم أن تنشئ من خلالها نوعًا قويًا من الارتباط بينها وبين طفلها. وكلما حدث الارتباط بعد الوضع مباشرة، كان أكثر قوة. وجدير بالذكر أن الآباء وغيرهم من المحيطين بالطفل يمكنهم المشاركة في الارتباط في هذا الوقت.

يشكل الارتباط البدني عند الميلاد الأول أساسًا لجميع العلاقات الحميمة التي ستنشأ بعد ذلك. فهو يضيف إحساسًا عميقًا بالتواصل اللازم لتوطيد هذه العلاقات واستمرارها.

الارتباط الشعوري: يتم هذا الارتباط عادة عندما يبلغ الطفل ثلاث سنوات تقريبًا؛ حيث يبدأ في الاندماج مع أسرته التي ترحب به وتبادله مشاعر الحب والتقدير. ويكون للارتياح الذي يشعر به الجميع عند توقف الخلافات أثر بالغ، كما أنه يزيد من الرغبة في إنشاء علاقة مختلفة أساسها الحب.

فنحن -الآباء- نساعد في تشكيل ذلك الارتباط الشعوري لدىٰ الأطفال عندما نعبر عن حبنا لهم، وعن أهميتهم في الأسرة، وعندما نقوم كذلك بتكليفهم

بمهام خاصة تخدم الآخرين، وتمنحهم امتيازات خاصة تشعرهم بوجودهم الحقيقي داخل الأسرة. وهناك طرق كثيرة تساعد في تحقيق ذلك، مثل: دعوتهم إلىٰ وجبة مفضلة أو احتفال.

وجدير بالذكر أنه كلما اقترب انتهاء صراعات سن العامين، زاد ارتباط الأطفال عاطفيًا بأسرهم.

تشكل علاقات الارتباط الشعوري عند الميلاد الثاني أساسًا مهمًا للانفتاح والترابط العاطفي، فهي تمكن الأفراد من الارتباط بالآخرين والتعامل بأُلفة معهم.

علاقات الارتباط بالنسبة للمراهقين:

الإعداد لتكوين علاقات الارتباط: يعتبر التبادل العاطفي بيننا وبين مراهقي الرابعة عشرة محفزًا أساسيًا لتكوين علاقات الارتباط. فبعد مرور عام كامل من الانقباضات، عادة ما يصبح جميع الأفراد مستعدين لأن يتقاسموا الشعور بالارتياح والسعادة والحب والمشاركة وذلك بعد انتهاء مرحلة المخاض.

تكوين علاقات الارتباط: يرتبط المراهقون البالغون من العمر خمسة عشر عامًا مع مجتمعات الكبار علىٰ نحو مثالي. وحتىٰ يتكون ذلك الارتباط، يحتاج المراهقون إلىٰ أن يستقبلهم البالغون من حولهم بترحاب بالغ، وأن يتقبلوا وجودهم كأعضاء في هذا المجتمع.

علاقات ارتباط بديلة: يعد دور الآباء والكبار واهتمامهم بالوجود إلىٰ جانب أبنائهم المراهقين أمرًا لا غنىٰ عنه، فإن عدم وجودنا بجوارهم يدفعهم للبحث عن صورة بديلة للأب أو الأم. تذكر جيدًا أنهم يكونون في حاجة ماسة إلىٰ تكوين علاقات ارتباط، وأنهم سيقومون بتكوين تلك العلاقات مع الأفراد الموجودين حولهم أيًا كانت علاقتهم بهم.

شخصيات بديلة أكبر سنًا: في حالة غياب الآباء عن أبنائهم المراهقين، قد يقوم غيرهم من البالغين خارج الأسرة بالوجود بجانبهم لتكوين علاقات الارتباط معهم. ففي الواقع، نجد أن كثيرًا من المراهقين يسعون نحو تكوين علاقات

الارتباط مع آباء أصدقائهم أو المعلمين في المدرسة أو المدربين الرياضيين أو غيرهم.

الأقران: أما في حالة غياب هؤلاء الأشخاص أيضًا، يتجه المراهقون إلىٰ أقرانهم، وهناك الكثير من الأمور التي تجذب المراهقين للجماعات التي يكوِّنها الأصدقاء كما يلي:

○ المساندة والدعم الذي يلقاه المراهقون من أصدقائهم الذين يشعرون بالحالة ذاتها من العصيان والتمرد علىٰ من هم أكبر سنًا.

○ عادة ما يتمكن المراهقون من تحديد من يعتبرونه ضمن مجموعتهم ومن يعتبرونه خارجها.

○ الترابط الشديد والمشاركة الجيدة والإثارة التي قد لا يجدها المراهقون في مكان آخر.

أما بالنسبة للبالغين من أفراد المجتمع، فعليهم اتباع ما يلي للوفاء بواجباتهم تجاه المراهقين في المجتمع:

- الحرص علىٰ الوجود الدائم والمستمر مع المراهقين، وتقديم النصائح والتوجيهات سواء بشكل رسمي أو بشكل ودي.
- الإلمام بأفعال المراهقين ومساعدتهم عند وقوعهم في مشكلة ما.
- إخبار أولياء الأمور بالسلوكيات الخاطئة التي يقوم بها المراهقون -مثل ارتكاب الأفعال المحرمة أو غير القانونية أو الخطيرة- بأسرع ما يمكن لإيقافها.

القسم الثاني: قضايا مهمة

مشاركة المراهقين حياتهم واهتماماتهم:

يتحسن المراهقون في سلوكياتهم عندما يشعرون بتفهمنا لهم، ولا يعني ذلك أن نوافقهم الرأي دائمًا أو أن نسمح لهم بالقيام بما يحلو لهم في أي وقت، بل المقصود أن نتفهم آراءهم وأن ندرك قيمتهم في المجتمع وأن نستمع إلىٰ ما يقولون وأن نكون علىٰ دراية باحتياجاتهم.

هناك الكثير من الآباء يتعاملون مع أبنائهم علىٰ أنهم يفهمونهم أكثر من أنفسهم ومن هنا يأتي عدم تقدير الآباء لهم، فمثلًا يقولون:

«أعرف فيما تفكر».

«ليس من الضروري أن تخبرني بما كنت علىٰ وشك القيام به؛ فأنا أعرفه».

في الحقيقة، سنجد أننا نقدر أبناءنا وأننا علىٰ وشك فهمهم إذا حاولنا التعرف علىٰ وجهة نظرهم في الأمور منهم مباشرة. ويتطلب هذا الأمر الانتباه لهم ولمشاعرهم واحتياجاتهم واهتماماتهم وأولوياتهم وآمالهم وأحلامهم وأساليب فهمهم لأنفسهم وللأحداث المحيطة بهم، إننا بحاجة إلىٰ اكتشاف هذه الأشياء منهم إذا كنا نريد تقديرهم بالفعل، وأبسط ما يمكن القيام به هو سؤالهم عن كل ما سبق مباشرة.

يقع المراهقون -غالبًا- تحت وطأة مشاعر قوية للغاية، كما أنهم يتعلمون الكثير من المهارات وعليهم أن يتعاملوا مع التطورات السريعة التي تحدث في

العالم من حولهم. وبينما نقوم بتوجيههم وإرشادهم، فإننا نعلمهم كيفية إدارة شؤون حياتهم. فإذا أجدنا هذا الدور، سيجيدونه بالتبعية.

خطوات تدريب المراهقين علىٰ الانضباط:

هناك خمس خطوات بسيطة يمكن تطبيقها يومًا بعد يوم لتدريب المراهقين علىٰ التحلي بالانضباط:

- التوقعات: ضع بعض المعايير المحددة التي يتوقع قيامه بها، وكذلك الحدود التي لا يجب الخروج عنها، ومن ذلك يمكن تحديد الأفعال التي يمكن القيام بها والأفعال التي لا يمكن القيام بها، وكلاهما ضروري للغاية.
- الأسباب: قم بشرح أسباب وضع تلك المعايير؛ لأن هذا يجعلهم يفكرون قبل الإقدام علىٰ تصرف ما بعقل وحكمة.
- العواقب: قم بتحديد العواقب التي ستترتب علىٰ عدم الالتزام بالمعايير والحدود السابقة.
- الاتفاق: اتفق معهم علىٰ الالتزام بهذه المعايير في المستقبل؛ وتعد هذه الخطوة ضرورية للغاية حيث تتيح لهم التعلم والاستفادة من خبرات الحياة التي تواجههم.
- المتابعة: التأكد من القيام بما هو مطلوب منهم، فعندما نتابعهم، يعرف المراهقون أننا نعي ما نقول. أما إذا لم يحدث ذلك، فقد يتوقفون عن الاهتمام بما نتوقعه منهم؛ وبالتالي ما يتوقعونه من أنفسهم.

أمور يجب علىٰ الوالدين الانتباه لها وتذكرها:

- لا يتعلم المراهق الانضباط سريعًا، بل ربما يستغرق الأمر سنوات.
- يعد الترابط القوي بين الآباء والأبناء أمرًا مهمًا في تعليم الانضباط.
- الثبات علىٰ الرأي من الأمور شديدة الأهمية.
- عدم الثبات علىٰ الرأي يجعلنا غير أهل للثقة.
- تعتبر المتابعة أمرًا مهمًا لا غنىٰ عنه.

○ يعكس تمرد المراهقين علىٰ الحدود الموضوعة رغبتهم في ثبات الآباء علىٰ آرائهم.

د المرونة ومواكبة الحياة:

○ تعتبر المرونة من الأشياء الجيدة للغاية بالنسبة للمراهقين، وهي تعني القدرة علىٰ الصمود مرة أخرىٰ بعد المرور بأزمة ما. ويكون لدىٰ المراهقين الذين يتمتعون بهذه السمة مرونة في ردود أفعالهم؛ مما يساعدهم علىٰ مواجهة تحديات الحياة وتحقيق النجاح.

د كيفية تعليم المرونة وترسيخها:

○ استمر في تعليمهم مواجهة الحياة بأنفسهم.

○ التزم بأداء دورك مهما زادت محاولاتهم لإلغاء هذا الدور.

○ استمر في التعامل مع القضايا الخاصة بك.

○ لاحظ الطرق التي تجدي في التعامل معهم وتعلم من أخطائك السابقة.

○ احتفل بنجاحهم دائمًا وشاركهم الاستمتاع بحياتهم.

○ لا تُكِن في نفسك أية ضغائن حتىٰ وإن كانت مؤلمة ويصعب نسيانها.

○ واصل البحث عن حلول، ولا تتوقف عن ذلك حتىٰ عند مواجهة ضغوط كثيرة.

○ ابحث عن الحلول المناسبة عند كل موقف يستدعي ذلك.

سيطرة الأبناء علىٰ الآباء:

غالبًا ما يتسم الشباب بحسن اختيار الطريقة المتبعة لإخضاعنا؛ فهم يعرفوننا منذ فترة طويلة؛ لذلك يكونون علىٰ دراية كاملة بنقاط الضعف التي عليهم أن يضغطوا عليها لنتخلىٰ عن موقفنا وننفذ ما يريدون. وبالطبع هناك الكثير من الأبناء لا يأتون مثل هذه التصرفات تجاه آبائهم. ولكننا لا نتحدث عن ذلك؛ لأن المراهقين الذين يقدمون علىٰ هذه الأفعال تكون لديهم دوافع شتىٰ.

دوافع لجوء المراهقين للأفعال العدائية:

يحتاج المراهقون الذين يميلون لتجاوز الحدود إلىٰ فرض سيطرتهم، وهو ما يدفعهم للقيام بأي شيء للحصول علىٰ هذا القدر من التحكم والسيطرة.

نصائح لتخلص الآباء من سيطرة الأبناء:

○ الثبات علىٰ رأي واحد مهما كان ما تواجهه من تهديد أو تلاعب، حتىٰ إن تطلب الأمر وقتًا طويلًا: ساعات أو أيام أسابيع أو حتىٰ شهور، إن لزم الأمر.

○ تكرار عرض طبيعة الموقف الحالي: «إن الوضع الحالي ينبئ بـ . . . وستكون عواقبه . . .».

○ عند تعرض الحياة أو الممتلكات إلىٰ تهديدات واضحة، يجب إيجاد طرق أو وسائل للسيطرة علىٰ الموقف واللجوء إلىٰ القوة إن لزم الأمر: كاستدعاء الشرطة أو اللجوء إلىٰ بعض الأقارب والأصدقاء للحصول علىٰ المساعدة.

اكتساب الخبرة والمهارة عن طريق:

• حدد النتائج التي تريد تحقيقها وناقشها مع شريك حياتك وغيرك من البالغين الذين قد تؤثر عليهم أفعال أبنائك المراهقين.

• حدد السلوك الذي تود أن يكون عليه أبناؤك المراهقون، وتناقش مع شريك حياتك وغيرك من البالغين المعنيين حول السلوك المرغوب وغير المرغوب فيه، وبذلك نستطيع التركيز علىٰ السلوك الذي نتوقعه من المراهق وما الذي نريد منه تجنبه، فالعنصران مهمان ولا غنىٰ عنهما.

• احرص علىٰ تنمية قوتك الداخلية وتشكيل مجموعات دعم خارجية.

• وبالإضافة إلىٰ ذلك، يمكنك الاستعانة بالبالغين المحيطين بك لتقديم الدعم والمساعدة إذا لزم الأمر. وبالتالي، فعندما يبدأ أبناؤك في اللجوء إلىٰ العنف أو التحايل والإصرار علىٰ عدم الاستجابة لجهودك، يمكنك الاستعانة بهذه

المجموعة من البالغين، فيساعد ذلك علىٰ تسوية وتهدئة الموقف. وإذا كان الموقف خطيرًا للغاية، فعليك التأكد من أن الأشخاص الذين تستعين بهم علىٰ دراية تامة بمخاطر المشكلة وأنهم علىٰ استعداد للتعامل مع هذه المخاطر.

- قم بتنمية قدرة احتمالك عندما تتسبب في شعور الآخرين بالألم. يمكنك الاستعانة بمساعدة متخصصة لتعلم ذلك الأمر. وجدير بالذكر أن ذلك لا يعني علىٰ الإطلاق أن تكون قاسي القلب ولا تشعر بالآخرين، وإنما أن تكون لديك القدرة علىٰ أن تخلص المراهقين من الأخطاء البسيطة التي قد يقعون فيها حتىٰ وإن تسبب ذلك في جرحهم؛ لأن التغاضي عن ذلك سيؤدي إلىٰ مشكلات أكبر فيما بعد. حاول التدرب علىٰ ذلك عن طريق إبلاغهم بشكل غير مباشر أنك صاحب القرار وأن السلطة ما زالت لديك عن طريق بعض الأشياء البسيطة كأن تقوم مثلًا بالآتي:

  - إبداء بعض التعليقات علىٰ الأشياء القليلة المرغوبة وغير المرغوبة (فكلاهما مهم).
  - اطلب من أبنائك أداء ثلاثة أشياء بسيطة يوميًا.
  - مقاطعة أبنائك ولفت انتباههم سريعًا عند انشغالهم بشيء آخر.

- التعهد بأداء كل ما هو مطلوب، فغالبًا لا تكفي الرغبة في القيام بما هو مطلوب؛ لأن كلًّا من المشاعر والرغبات تتغير بسرعة بالغة؛ لذا فأنت تحتاج إلىٰ الالتزام بالأشياء الضرورية والمهمة أولًا، فذلك يؤدي إلىٰ استقرار الأمور وتيسيرها.

فمثلًا عبارة: «سوف أجعل الابن ينصت إليّ هذه الليلة، وسوف أمنعه من النوم حتىٰ يستجيب لمطالبي» تختلف تمامًا عن عبارة: «أريد أن يعيرني ابني اهتمامًا وأتمنىٰ أن أنجح في ذلك».

السر الكبير في حياة المراهقين:

?يزعم المراهقون أنهم لا يحتاجون إلىٰ الكبار، ولا يرغبون في مساعدتهم، لكنهم يحتاجون إليهم بالفعل علىٰ الرغم من عدم إظهار هذه الحاجة.

ولإفشاء هذا السر أهمية كبيرة؛ حيث يعمل علىٰ زيادة الأمل والثقة بالنفس خاصة عند الكفاح المستمر والاختلاف مع الأبناء. إن هذا الأمر كالمنارة التي تضيء الطريق لنهاية رحلة المراهقة حتىٰ في أوقاتهم الأكثر ظلمة، فكل ما تحتاج إليه هو تذكر هذه الحقيقة والتصرف علىٰ أساسها.

يعترف الأبناء أن إصرارنا علىٰ وضع الحدود وإلزامهم باتباعها من أهم الأشياء التي ساعدتهم في هذه المرحلة. وهكذا، فإننا نتبين في نهاية الأمر أن الأفعال التي كانت في ظاهرها نوعًا من القسوة والألم إنما ستؤدي في واقع الأمر إلىٰ نتائج مذهلة. كما يساعد الحزم الذي كنا نتعامل به معهم علىٰ زيادة شعورهم بالأمان والثقة بنا، بعكس الحال إذا قمنا بمنحهم الحرية المطلقة التي كانوا يتطلعون إليها.

الرسالة التي يمكن توجيهها إلىٰ الآباء هي: «عليكم المثابرة والاستمرار، أما النتائج فسوف تأتي في آخر الأمر».

أهمية مقاومة الأبناء للآباء:

عندما يقوم الأبناء بمقاومة آبائهم فيما يريدون منهم، فإنهم يساعدون علىٰ تقوية وإحكام سيطرة الآباء عليهم أكثر بكثير مما لو كانوا متعاونين معهم وغير مظهرين لأي درب من دروب المقاومة. وفي الواقع، إن قوة السيطرة علىٰ الأبناء تتناسب تناسبًا طرديًا مع مقاومتهم لآبائهم، وهو ما يبدو غريبًا بالنسبة للكثيرين. كما أن المراهقين يقومون بمقاومة آبائهم خاصة عندما يكونون في حاجة ماسة إلىٰ تعلم الأساليب الحازمة التي يستخدمها الآباء في التعامل معهم؛ وبالتالي يستطيعون التحكم في أنفسهم وتدبير أمورهم بالقدر نفسه من الحزم والقوة. وعلىٰ ذلك، تعد مقاومة الأبناء لآبائهم أمرًا لا غنىٰ عنه في هذه المرحلة.

عليك أن تسعد بمقاومة أبنائك لك، فهي تفيدك كثيرًا.

الأمان أولًا.

مخاطر يتعرض لها المراهقون: قد تؤدي لحظة سهو في موقف خطير أو اتخاذ قرار غير صائب بتعاطي المخدرات مثلًا إلىٰ عواقب وخيمة، ومن ناحية

أخرىٰ، قد يؤدي تفاقم المشكلات وتراكمها علىٰ المراهق يومًا بعد يوم إلىٰ شعوره بالعجز عن مواكبة الحياة؛ مما يدفعه إلىٰ ارتكاب فعل ينطوي علىٰ العنف لتخليص نفسه من المشكلة أو حتىٰ للفت انتباهنا إلىٰ مشكلاته.

نصيحتان للحفاظ علىٰ أمن المراهقين:

☆ السماح لهم تدريجيًا بالمزيد من الحرية عندما يحسنون استغلال ما سمح به الوالدان من قبل: يعتمد القيام بذلك اعتمادًا أساسيًا علىٰ الاستيعاب الدقيق لقدرات المراهقين الفعلية؛ لذلك فنحن نحتاج إلىٰ معرفتهم جيدًا عن طريق توطيد صلتنا بهم. كما يساعدنا في ذلك أن تكون لدينا فكرة عامة يمكن توقعها من المراهقين في كل سن. ولمزيد من التعرف علىٰ شخصيات المراهقين في كل سن، انظر الجزء الثالث.

☆ الانتباه والتقييم المستمر لنسبة تعرض المراهقين للمخاطر: وللقيام بذلك، نحتاج إلىٰ معرفة بعض الأشياء مثل:

☆ الإلمام بأفعالهم بشكل عام.

☆ نوع الأنشطة المحددة التي يخططون للقيام بها.

☆ نسبة الأمان أو الخطورة في الخطط التي يعدون للقيام بها.

☆ الأماكن التي يترددون عليها.

☆ الأشخاص الموجودون بهذه الأماكن.

☆ نوعية الإشراف إن وجد.

☆ الأشخاص الذين يتقابلون معهم.

☆ الأشخاص الذين يقومون بتوصيلهم للمنزل.

☆ الموعد التقريبي لعودتهم إلىٰ المنزل.

افعل ما تراه ضروريًا لأبنائك:

علينا الاستمرار في تقييم نسب الخطورة والأمان التي تنطوي عليها أفعال المراهقين، حتىٰ إذا اعتبر المراهقون ذلك نوعًا من التدخل؛ حيث تعد عودتهم

إلىٰ المنزل بأمان ومواجهة شعورنا بالقلق المبالغ فيه أفضل بكثير من تعرضهم لأي خطر. كلما واظبنا علىٰ اتباع ذلك الأسلوب معهم، استطاعوا التفكير بالطريقة ذاتها التي نفكر بها فيما يختص بأمنهم وسلامتهم.

أهمية التفكير في المستقبل:

عليك التفكير في المستقبل لتوفير الأمان اللازم لأبنائك المراهقين؛ عن طريق التنبؤ بالمشكلة قبل حدوثها ووضع الخطط اللازمة لمنع حدوثها قدر الإمكان.

الجوانب الإيجابية في حياة المراهقين.

غالبًا ما يمتاز المراهقون بالسعادة والتلقائية والفضول والإبداع والحيوية في حياتهم. حتىٰ عندما يكونون في غمرة الشعور بالغضب، نجدهم ينتقلون إلىٰ حالة أخرىٰ دون سابق إنذار، فيملئون المكان بالضحك والمرح. أما نحن الكبار، فنفتن بهذه الطاقة الناتجة عن لحظات المرح التي تجمع بين بعضهم البعض والتي يمكننا مشاركتهم فيها، فغالبًا ما يفضل المراهقون انضمامنا لهم بشرط أن نكون علىٰ دراية بالوقت المناسب الذي يجب أن نتركهم فيه مع أصدقائهم أو أنفاسهم.

القسم الثالث: مراحل المراهقة الست

مرحلة الاعتماد علىٰ الآباء: مراهقو الثالثة عشرة

تبدأ مرحلة الاعتماد الكامل علىٰ الآباء، عند سن الثالثة عشرة، والتي يشبه فيها المراهق الرضيع الذي يعتمد علىٰ الآخرين في جميع الأشياء.

ومن الجدير بالملاحظة أن المستوىٰ الذي يظهر به هذا التحول للآخرين يختلف اختلافًا واضحًا بين مراهق وآخر؛ فبعضهم يستطيع مواجهة هذا الأمر بقدرة فائقة، والبعض يتعرض لثورات وانفعالات كبيرة، أما البعض الآخر، فيعتمد علىٰ الآخرين اعتمادًا كاملًا كما لو كان طفلًا رضيعًا. وقد تحدث هذه التغيرات تدريجيًا أو بين ليلة وضحاها. في هذه المرحلة، يستجيب المراهق جيدًا لسيطرة الكبار وتوجيهاتهم. ومهما اختلفت ردود الفعل الخارجية للمراهق، نجده مستعدًا نفسيًا لتقبل هذه السيطرة؛ لأنه يحتاج إليها. ومن ناحية أخرىٰ، فإننا نعرف أن هذه المرحلة علىٰ وشك الانتهاء عندما يصبح المراهق أكثر انفعالًا وأقل تعاونًا واحتياجًا وقربًا منا.

كيفية التعامل مع مراهقي الثالثة عشرة:

- تقبل التغيرات العديدة الطارئة عليهم: يمكننا التعامل مع تلك التغيرات الطارئة علىٰ المراهقين والإشادة بالجوانب الإيجابية فيها.
- تقديم رسائل للتعبير عن حبهم: يمكننا الاستمرار في التعبير عن حبنا لهم.

• الإشادة بنضج وذكاء المراهق: يمكننا انتهاز أي تصرف جيد وناضج يقوم به الابن للإشادة بنضجه الفكري وحكمته. وهذا يساعد علىٰ التقليل من قلقنا تجاه سلوكه الطفولي، فأحيانًا لا نلتفت إلىٰ المواهب والمميزات التي يتمتع بها المراهق عند انفعاله أو اعتماده علىٰ الآخرين.

• الاستمتاع بعواطفهم وانفعالاتهم: في هذه السن، لا يصل المراهق إلىٰ النضج العاطفي التام؛ لذا فإن علينا أن نشبع عواطفهم بالتقرب منهم وتخصيص بعض الفترات الطويلة أو القصيرة لقضائهم معهم.

• الاستمتاع في المناسبات الاجتماعية: يمكن لمراهقي الثالثة عشرة عامًا مشاركتنا الشعور بالسعادة البالغة التي تعد من الصفات الجذابة في هذه السن.

تنمية مهارات مراهقي الثالثة عشرة:

المشاعر: لا يملك معظم المراهقين في سن الثالثة عشرة القدرة علىٰ التظاهر بما ليسوا عليه، وهذه ميزة مهمة؛ لأننا بذلك نستطيع فهم ما يدور داخلهم علىٰ الفور.

التفكير: مثل الأطفال في مرحلة الرضاعة، نجد أن المراهقين لا يفكرون كثيرًا مثلما يفعل الكبار؛ فليس لديهم بُعد نظر أو إحساس بالوقت وغالبًا ما ينسون الكثير.

السلوك: قد يشعر المراهقون في هذه السن أنهم ليسوا علىٰ قدر كاف من الاتزان الجسدي، وأنهم تنقصهم الرشاقة في الحركة.

سمات مراهقي الثالثة عشرة:

• التمرد الفجائي.

• تقلب المزاج:

عادة ما يكون تقلب المراهقين بين الاعتماد علىٰ الغير والاستقلالية أمرًا غير متوقع في هذه السن. فحالة الاهتمام والتشجيع التي لم يمر عليها سوىٰ

دقائق قليلة سرعان ما يرفضها المراهقون في شيء من الغضب، نجد أنهم يستقرون نفسيًا بمجرد أن ندرك احتياجهم إلينا ونبدأ في تهدئتهم.

كما نجد الكثيرين منهم يتقبلون النقد الموجه لهم بحساسية مفرطة؛ لذا يجب أن نكون حريصين كثيرًا في اختيار ألفاظنا

- والتغيرالتام **من الناحية البدنية**: يمر المراهقون بتغيرات جسمانية يحتاج الآباء إلىٰ التكيف معها قدر المستطاع.

أشكال الرعاية:

- مداعبتهم أثناء إطعامهم.
- كثرة عناقهم وغمرهم بلمسات من الحنان كالقيام بمسك أيديهم كثيرًا.
- التعبير عن حبنا لهم بالقول.
- الابتعاد عن توجيه النقد لهم.
- التربيت علىٰ رؤوسهم في الفراش أو عند الجلوس علىٰ كرسي.
- تقديم يد المساعدة والنصيحة العملية لهم في حالة شعورهم بالاضطراب.
- المساعدة في الأمور المدرسية أنشطة مدرسية تحتاج إلىٰ اهتمامنا.
- مراجعة واجباتهم المدرسية عند عودتهم إلىٰ المنزل.
- التأكد من إنهاء الواجب الدراسي قبل الموعد المحدد لتقديمه.
- التأكد من أخذ الواجب إلىٰ المدرسة.
- المقارنة بين رأي المراهق في أدائه الدراسي ورأي معلميه.
- التأكد من أنهم قد أخذوا الأشياء اللازمة كالملابس الرياضية صباحًا قبل ذهابهم إلىٰ المدرسة.
- مساعدتهم في وضع خطط دراسية عامة.
- مساعدتهم علىٰ ابتكار الخطوات اللازمة لاستكمال الواجب المدرسي.

• تعليمهم كيفية القيام بالمهام المتعددة في وقت واحد.

• مساعدتهم في وضع جداول خاصة للمذاكرة وللاختبارات.

• متابعة طريقة تعاملهم مع المعلمين والزملاء.

• **الحماية**: لا يدرك الكثير من الآباء مدىٰ الخطورة التي يتعرض لها مراهقو الثالثة عشرة، فهم يحتاجون إلىٰ المزيد من الانتباه حرصًا علىٰ أمنهم وسلامتهم.

عواقب عدم توفير الرعاية والدعم للمراهقين

• يتأخر نمو مراهقي الثالثة عشرة؛ وبالتالي يكونون غير مؤهلين للدخول في المرحلة الثانية.

• إذا فاتتهم فرصة الحصول علىٰ الرعاية والدعم المطلوبين أكثر من مرة، يصبحون أكثر انعزالًا وقلقًا واكتئابًا وشرودًا وجدالًا وبأسًا، أو قد يتسمون بالفوضىٰ بالإضافة إلىٰ قلة كفاءتهم.

• إذا كانت هناك احتياجات كثيرة لم يتم إشباعها، سيكونون أكثر عرضة لمشكلات نفسية حادة، مثل: نوبات الذعر والقلق أو الاكتئاب الحاد أو التعامل بعدوانية مع الآخرين أو استحواذ فكرة الانتحار عليهم.

فبمجرد أن نبدأ بإشباع احتياجاتهم، سيشعرون بالهدوء، ويصبحون أكثر قدرة علىٰ تصريف أمور حياتهم ومواجهة الحياة بسهولة وكفاءة. الانضباط بالنسبة لمراهقي الثالثة عشرة.

نحتاج إلىٰ تقديم الرعاية والإرشاد والتوجيه والدعم والتشجيع بدلًا من اللجوء إلىٰ العقاب؛ فيعتبر هذا الأسلوب -مع المثابرة والتواجد الدائم معهم وإشباع احتياجاتهم العاطفية- هو ما تحتاج إليه الآن.

عشر نصائح يمكن للآباء اتباعها:

○ الإكثار من عناق الأبناء وتقبيلهم.

○ مفاجأة الأبناء ببعض الحلوىٰ المفضلة لديهم.

- إعداد المفاجآت لهم في غرفهم.
- تفقد أحوالهم باستمرار والاطمئنان عليهم كل خمس عشرة دقيقة أو نحو ذلك.
- تذكيرهم بأوقات الأفعال الضرورية، مثل: الاستحمام والذهاب للنوم أو إلىٰ المدرسة.
- التحدث معهم بلطف، والتأكيد علىٰ أنك تحبهم.
- الجلوس بجانبهم ليلًا لمعانقتهم قبل ذهابهم إلىٰ النوم.
- اتباع أسلوب رقيق يتسم بالحنان عند الحديث معهم.
- السماح لهم بالراحة من وقت إلىٰ آخر عن طريق إلغاء بعض المهام الموكلة إليهم أو إلغائها جميعًا.
- مشاركتهم الأعمال اليومية والمهام المدرسية.

عبارة مفيدة لمراهقي الثالثة عشرة:

- «أحبك أنت عظيم».
- «سينتهي شعورك بالقلق عما قريب».
- «سوف تتعلم كيفية إدارة هذا الأمر».
- «تعال إلىٰ حضني».
- «أعتقد أن حديثك معي عن الأشياء التي تشغلك قد يساعدك كثيرًا».
- «اهدأ وخذ ما تحتاجه من وقت».
- «لا تشغل نفسك بأكثر من شيء في وقت واحد».
- «تذكر ما قلته لك».
- «اطلب المساعدة عندما تكون مضطربًا».
- «اكتب الأشياء التي تريد تذكرها».

مرحلة التمرد: مراهقو الرابعة عشرة.

يسترجع المراهق في هذه المرحلة الفترة عندما كان يبلغ عامين، ومن هنا يأتي التشابه بين سلوكه وسلوك الطفل الغاضب.

كيفية التعامل مع مراهقي الرابعة عشرة.

- **مشاركتهم الإثارة**: يتميز المراهقون في هذه المرحلة بالطاقة والعاطفة المتزايدة؛ لذلك يمكننا انتهاز الكثير من الفرص لمشاركتهم الحماس والمرح الذي يتمتعون به.

- **إعداد المفاجآت**: نحتاج إلىٰ انتهاز الفرص للاستمتاع بأوقاتنا معهم، وتعد المفاجآت وسيلة للقيام لذلك.

- **تخصيص أوقات لهم**: من الأوقات الجيدة التي يقضيها الآباء مع أبنائهم في هذه المرحلة، تلك التي يقضيها الآباء مع الأولاد، وتقضيها الأمهات مع الفتيات.

- **انتهاز الفرص**: حتىٰ في غمرة الأوقات الصعبة والمواجهات، علينا أن نترقب استجابتهم التي تتسم بالهدوء؛ كشعوره مثلا بالسعادة أو تعاملهم بود مع الآخرين. وعند حدوث هذا، نحتاج إلىٰ التعامل بسرعة لانتهاز هذه الفرصة؛ فالسرعة مطلوبة نظرًا لسرعة تقلب مزاج أغلبية المراهقين في مثل هذه السن. فمثلًا يمكنك الخروج معهم لتناول الآيس كريم أو اتخاذ قرار مفاجئ بمشاهدة التلفزيون معًا أو مداعبتهم أو التجول في مكان مفضل لديهم، فكل هذا سيأتي بنتائج غير متوقعة علىٰ الإطلاق.

تنمية مهارات مراهقي الرابعة عشرة:

- **المشاعر**: يمر مراهقو الرابعة عشرة بأوقات سارَّة؛ فعندما تتحقق رغباتهم يشعرون بالسعادة والرضا. ومع ذلك، فالكثيرون منهم يشعرون بالتمرد معظم الوقت وعدم التمتع بحرية الاختيار؛ مما يترتب عليه شعور بعدم الرضا عما يقومون به، وفي اللحظات الحرجة، تزداد نوبات الغضب بشكل يصعب السيطرة

عليها. ومما يثير الدهشة أنه بعد انتهاء نوبات الغضب العارمة هذه يشعرون بمزيج من الارتياح والخوف والندم.

• **التفكير**: بمقارنتهم بمراهقي الثالثة عشرة، فإنهم يستطيعون التفكير بشكل أفضل إلىٰ حد كبير، لكنهم عادة يخضعون لمشاعرهم ورغباتهم في كل لحظة. ويتسم مراهقو الرابعة عشرة بالأنانية والتمركز حول أنفسهم في الكثير من الأحيان، كما أن قدرتهم علىٰ متابعة ما يريدون بإرادة مثيرة للدهشة تظهر الكثير من التفكير في اتخاذ القرارات.

• **السلوك**: يتميز المراهقون في هذه السن بأنهم أقل انفتاحًا وطاعة للآخرين.

سمات مراهقي الرابعة عشرة:

الصراع: ينشأ القلق الذي يشعر به الكبار تجاه الصراع مع أبنائهم جزئيًا بسبب حقيقة أن مقاومة المراهقين والدخول في صراع معهم تجعل قلقهم يزداد بشكل ملحوظ بدلًا من أن يقل؛ فربما تعلو أصواتهم أو يضربون الأرض بقوة معبرين عن غضبهم أو تنتابهم نوبات من الغضب أو يعبرون عن مشاعرهم الغاضبة بأي شكل آخر؛ مما يزيد الموقف سوءًا. ومن الواضح أننا لا نرغب في تصعيد الوضع الحالي؛ لذلك يتوقف الكبار عند هذا الحد.

وعلىٰ الرغم من ذلك، فإن هذا التراجع من جانب الكبار مناف تمامًا لما يريده المراهقون إنهم يحتاجون إلىٰ استمرارنا في المقاومة حتىٰ يمكنهم تعلم كيفية مواجهة هذه الانفعالات من أجل حياة أكثر تعاونًا وسهولة، فهذا ما يتعلمه المراهقون من خلال مقاومتنا لهم؛ لذلك يجب أن نعرف أن اتخاذ المبادرة يؤدي إلىٰ الشعور بالارتياح البالغ؛ فبدلًا من أن ننتظر منهم المقاومة، علينا أن نقوم نحن عمدًا بدعوتهم إليها عن طريق مطالبتهم بالقيام ببعض الأشياء. وعندما تقوم بعمل ذلك، نكون علىٰ يقين أنه سيؤدي -في أغلب الأمر- إلىٰ خلق بعض المشكلات. ويجب أن نكون علىٰ يقين تام بأن تلك المشكلات التي تسببنا في القيام بها ما هي إلا أحداث عرضية سرعان ما تنتهي.

ومن الجدير بالذكر أن بعض خبراء التربية يختلفون مع هذا الرأي؛ فهم يعتقدون أننا يجب ألا نثير المشكلات إلا حول الأشياء المهمة، مثل: الذهاب إلىٰ المدرسة والأمور التي تتعلق بأمنهم وسلامتهم وقضايا أخرىٰ مشابهة. ولكن هذا الأسلوب يدعوهم إلىٰ الصراع علىٰ الموضوعات ذات الأهمية البالغة ومن الممكن أن يؤدي إلىٰ نتائج بالغة الخطورة؛ لذلك فاتخاذ المبادرة من جانب الآباء بالطريقة التي ذكرناها من قبل يؤدي إلىٰ نتائج أفضل.

المهارة في خداع الآخرين: يمتاز الكثير من المراهقين في ذلك السن بالحرص علىٰ تحقيق مصالحهم الشخصية.

احتياجات مراهقي الرابعة عشرة:

• **المزيد من الخبرة**: يحتاج مراهقو الرابعة عشرة إلىٰ فرصة لتوسيع نطاق اجتماعياتهم؛ فهم يحتاجون إلىٰ المزيد من الخبرات وخاصة خارج نطاق الأسرة؛ مما يؤهلهم إلىٰ استقبال المزيد من زيارة الأقارب في السنوات القادمة.

الأشياء التي يجب أن نعرفها عن أبنائنا:

- الأماكن التي يترددون عليها.
- وسيلة المواصلات أو الشخص المسئول عن توصيلهم ذهابًا وإيابًا.
- تكلفة الخروج.
- موعد العودة إلىٰ المنزل.
- من سيخرج معهم.
- من يتولىٰ مسؤولية الإشراف عليهم

ثلاث نصائح أمنية:

• تعد متطلبات الحفاظ علىٰ الأمان موضوعًا غير قابل للمناقشة نهائيًا مع هؤلاء الشباب الذين لا يفكرون بواقعية.

• يمكنك السماح لهم بالحرية فقط في المجالات التي أثبتوا فيها بالفعل أنهم جديرون بتصريف أمورهم.

• ليس معنىٰ أنهم يريدون القيام بشيء ما ويلحون عليه أن هذا الشيء في صالحهم.

• **تحمل المزيد من المسئولية:** كلما تقدم العمر بالمراهقين؛ زادت قدراتهم علىٰ القيام بالمزيد من الأعمال. فمثلًا، يمكننا أن نتوقع منهم القيام بتحضير -أو المساعدة في تحضير- المزيد من الوجبات بصفة أسبوعية وتنظيف أجزاء من المنزل والعناية بالحديقة.

• **الانفعال من الكبار:** يحتاج المراهقون في هذه المرحلة إلىٰ تعلم الكثير عن حدة الانفعال الذي يمكن أن يحدث علىٰ نحو أفضل عند التعبير عن المشاعر، فهم يحبون ويكرهون بحدة ويوافقون ويعترضون بحدة أيضًا.

الانفعال ضروري في بعض الأوقات:

يلعب الانفعال دورًا مهمًا عند التعبير عن العاطفة أو إبداء الموافقة أو القلق من شيء ما وعند لفت الانتباه أو وضع الحدود وإرساء المعايير. ولا يعني ذلك أننا بحاجة إلىٰ اللجوء إلىٰ الصوت العالي. فعلىٰ الرغم من أن الصوت العالي يمثل مصدرًا حقيقيًا للقوة في بعض الأوقات، فإذا الانفعال الهادئ يحقق الغرض المنشود في الأوقات الأخرىٰ بل وأفضل من ذلك. نصيحة مهمة:

قم بالتوفيق بين حدة انفعالك وانفعال أبناء المراهقين. فإذا تعاملوا معك بشكل هادئ ومهذب، فتعامل معهم بنفس الطريقة. أما إذا كانت طريقتهم تتسم بالقوة، فيجب أن تقابل هذه القوة بقوة مماثلة.

• **التقبل المشروط للسلوك:** يستعد أغلب المراهقين في هذا السن إلىٰ أن نقوم بتعليمهم كيفية التصرف بشكل ملائم وأن نضع عواقب وخيمة في حالة عدم الالتزام بالمتفق عليه.

إرشادات مهمة عند تحديد العقوبات: لا بد من التركيز بشكل أساسي علىٰ الأشياء التي نريدها أكثر من التركيز علىٰ الأشياء التي لا نريدها. وللقيام بذلك، نقوم بتحديد ما نريده بوضوح وفاعلية قدر المستطاع، ثم نقوم بمتابعة التزامهم بالحدود الموضوعة مع التأكد من إعطائهم الوقت الكافي لتحقيق ما نحتاجه

منهم. احرص علىٰ أن تشتمل بداية التعليمات الموجهة إلىٰ مراهقي الرابعة عشرة علىٰ إحدىٰ نقاط الخلاف، فعلىٰ سبيل المثال: يمكنك أن تقول: «أعرف أنك لا تريد القيام بهذا، ولكن حان الوقت للقيام بالواجب المدرسي».

قواعد تحديد العقوبات:

• لا بد من فرض العقوبات التي يمكننا تطبيقها فقط، حتىٰ لا نثبت للأبناء أننا عاجزون أو غير أكفاء؛ وبالتالي يتولد المزيد من الصراع والتحدي.

• يجب أن تكون العقوبات واقعية يمكن تطبيقها. فمثلًا: قم بتحذير المراهق أنه في حالة تأخير أداء الواجب المدرسي، فسوف تتركه لمواجهة المدرسين وحده دون التدخل في الأمر.

• تطبيق العقوبات سريعًا، حيث يتسم المراهقون في هذه المرحلة بالنسيان وعدم الربط بين الأحداث، ولكنهم يكونون قدرة علىٰ استيعاب المغزىٰ من تطبيق العقوبات المتفق عليها إذا قمنا بتطبيقها بعد قيامهم بالفعل مباشرة.

• التأكد أن تلك العقوبات ستسبب لهم الإزعاج والقلق، فلا يفترض أن يتقبلوا العقوبات التي تقوم بتحديدها لنصرفهم عن فعل شيء محدد. فيمكن الاختيار من بين منعهم من مشاهدة التلفزيون أو عدم الذهاب إلىٰ الأصدقاء أو القيام ببعض الأعمال المنزلية الإضافية.

تسوية المشكلات معهم وإيجاد حلول لها: تتطور شخصية المراهقين تطورًا ملحوظًا عندما تتم تسوية المشكلات والصراعات التي يعانون منها. وعلىٰ العكس من ذلك، إذا لم يتم حل هذه المشكلات، فسوف يستمرون في أخطائهم. ومن الواضح أنه يجب حل تلك المشكلات، ولكن كيف نتأكد من الوصول إلىٰ هذا الحل؟ يمكن معرفة ذلك عندما يشاركنا المراهقون بآرائهم بشكل أكثر انفتاحًا وهدوءًا واحترامًا، وعندما نشعر معهم بحب واستحسان متبادل.

• **الحرية مع الالتزام بالحدود**: بينما يتكيف المراهقون مع ما نطلبه منهم ومع الحدود الموضوعة لهم، فإنهم يتعلمون من ناحية أخرىٰ كيفية التحكم في أنفسهم، كما أن ذلك يدفعهم إلىٰ النجاح. في حين أن قيامهم فقط بالأعمال

التي تدخل السرور إلىٰ نفوسهم لن يعود عليهم بالنفع الكثير. جميعنا يشعر بحرية أكثر في الحياة عندما نستطيع حمل أنفسنا علىٰ القيام بأشياء لا نريد القيام بها، أو نمتنع عن أشياء أخرىٰ نريدها بالفعل عندما يكون ذلك في صالحنا.

واجبات الآباء

عدم التأثر بخبرات الماضي: مما لا شك فيه أن بعضنا قد اتخذ قرارات متشددة للغاية نظرًا للتجارب التي مرت بنا عندما كنا مراهقين. وهناك أمثلة شائعة علىٰ ذلك مثل اتخاذ قرارات بعدم الصياح في وجه الأبناء أو ضربهم أو الإلحاح عليهم للقيام بأشياء ما أو التعامل معهم بطريقة تفتقر إلىٰ الرقة واللين. فبينما تعد أغلب هذه القرارات مهمة للغاية، فإن البعض الآخر قد يعوقنا عن القيام بما فيه صالح أبنائنا المراهقين. كما أن تغيير مثل هذه القرارات يعد أمرًا صعبًا، حتىٰ إن كان لدينا أسباب قهرية تدفعنا لذلك. فعندما تتداخل خبرات الطفولة مع محاولاتنا في توجيه أبنائنا، نوصي باللجوء إلىٰ أحد المستشارين أو الأطباء النفسيين.

مساندة الآخرين: حيث يمكننا الاستفادة كثيرًا من الآخرين الذين مروا بتحديات مماثلة.

توفير المزيد من الوقت: بما أن الكثير من مراهقي الرابعة عشرة يحتاجون إلىٰ المزيد من الرعاية والاهتمام، فلا بد من إعادة تنظيم الآباء لحياتهم لفترة من الوقت بالشكل الذي يتلاءم مع احتياجاتهم؛ حيث تتشابه احتياجاتهم في تلك الفترة مع احتياجات مراهقي الثالثة عشرة؛ وبالتالي تكون عواقب عدم إشباع هذه الاحتياجات وخيمة.

مناقشة الآخرين: للمناقشات أهمية كبرىٰ في تبادل المعلومات، والموافقة علىٰ الأساليب التي يمكن اتباعها والنتائج المترتبة عليها، ومساندة وتشجيع كل من الطرفين للآخر، ودفع بعضنا البعض إلىٰ تلمس الطريق الصحيح عند الشعور بالعجز أمام الصراعات.

عشر نصائح يمكن للآباء اتباعها:

• النظر إلىٰ الأبناء أثناء النوم لمشاهدة تعبير البراءة المرسومة علىٰ وجوههم وتذكير النفس بأنهم لا يزالون أطفالًا.

• تشجيعهم عند القيام بأفعال صحيحة ومكافأتهم عليها.

• ملاحقتهم عند محاولة الهروب من المناقشة.

• تكليفهم بثلاثة أشياء يوميًا لا يحبون القيام بها.

• تحديد العقوبات التي يمكن تطبيقها فيما بعد بالفعل.

• إعداد قوائم الأشياء التي ترغب في أن يتعلموها، وتكرارها عليهم في أغلب الأوقات.

• قُل: «أحبك، ولكن لا أحب ما تقوم به من أفعال».

• الالتزام بما قلته مهما صعب تنفيذه.

• السماح لمن هم أكبر في العمر بالتدخل لمساندتك.

• التأكد من أنهم يفعلون شيئًا ما يوميًا لمساعدة الآخرين.

عبارات مفيدة لمراهقي الرابعة عشرة:

• «لا يمكن تجاهل أهمية الآخرين».

• «أحيانًا لا يعرف المرء منا ما هو الأفضل بالنسبة له».

• «ما زال أمامك الوقت لتعلم المزيد؟».

• «إن مسؤوليتي الأساسية هي رعايتك وتصحيح أخطائك».

• «فكر في نتائج أفعالك التي تقوم بها».

• «استغل قوتك ولكن بطريقة صحيحة».

• «عليك بالتعاون مع الآخرين قدر المستطاع».

• «اكتشف ما يريده الآخرون وضعه في الاعتبار».

• «قم بمناقشة الأشياء بهدوء؛ فلا توجد حاجة إلىٰ الصوت العالي».

• «ليس كل ما يريده الإنسان يكون في صالحه».

مرحلة استقاء الخبرة والمعرفة: مراهقو الخامسة عشرة

نبذة مختصرة عن مراهقي الخامسة عشرة:

إنها حقًا من الفترات التي قد يستمتع بها كثير من الآباء، فهي تمثل نهاية الخلافات التي كانت قائمة، كما أنها فترة تعلم المهارات المختلفة التي تفيد المراهقين في تواصلهم مع المجتمع والعالم من حولهم.

يتميز المراهقون في هذه المرحلة بالتفكير والمناقشة والبدء في الاكتشاف وقوة الخيال، كما أن إحساسهم بالوقت يعود للظهور مرة أخرىٰ، بالإضافة إلىٰ تمتعهم بذاكرة قوية وطرحهم العديد من التساؤلات عن المستقبل. وفي الوقت نفسه، يشعرون بالقلق تجاه بعض الأشياء، مثل: أجسامهم والشعور بالاختلاف وجاذبيتهم تجاه الآخرين، والإتقان الشديد في الأعمال التي يقومون بها.

وعند اقترابهم من سن السادسة عشرة، يبدأ المراهقون في الانفصال عن الآباء تدريجيًا، كما أن وجودهم الذي كان يضفي جوًا من البهجة والمرح فيما سبق يبدأ في الانحسار شيئًا فشيئًا. وفي نهاية هذه المرحلة، يبدأ المراهقون في الاعتراض والمقاومة مرة أخرىٰ، لكن هذه المرة علىٰ قضايا مختلفة، مثل: مَن له الحق في السيطرة عليهم وعلىٰ قراراتهم وحياتهم بشكل عام.

كيفية التعامل مع مراهقي الخامسة عشرة:

• **دعم النضج المتزايد لديهم**: لا بد أن نبدي اهتمامنا بما وصل إليه الأبناء من النضج الذي يجعلهم أهلًا للقيام بالعديد من الأشياء، وأن نقوم بإخبارهم بذلك؛ مما يسهم في اكتسابهم للمزيد من الثقة.

• **الاحتفاء بانضمامهم لمجتمع الكبار**: تساعد بعض الطقوس البسيطة للترحيب بانضمام المراهقين إلىٰ عالم الكبار في تشجيع ارتباطهم بهذا العالم؛ حيث تلعب دورًا مهمًا في إضفاء جو من البهجة والمرح علىٰ الجميع، فعلىٰ سبيل المثال: يمكن أن نقوم بائتمانهم علىٰ مفتاح المنزل، أو نكلفهم بمهام

تناسب من هم أكبر سنًا، ونحملهم مسؤوليات لها أهميتها سواء بالنسبة للأسرة أو المدرسة.

• **مشاركتهم معارفهم الجديدة**: يمكننا بسهولة مناقشة الأمور التي تحظي بحبهم، مما يمكننا من الاستمتاع معهم. كما يمكن مناقشة خبراتهم ومعارفهم المكتسبة خارج المنزل والتي عادة لا نكون علىٰ دراية بها؛ حيث سيشعر العديد منهم بسعادة غامرة عندما يقومون بتعليمنا مثل هذه الأشياء إذا كنا واسعي الأفق بما يكفي لتقبل ذلك، كما أن تشجيعهم علىٰ ذلك يعزز من شعورهم بالراحة عند التعامل مع الآخرين. وبالطبع لا يجب الإفراط في ذلك والتعامل معهم كأصدقاء أو زملاء؛ فهم لا يزالون بحاجة إلىٰ المزيد من التوجيه والمساندة والإرشاد.

• **تدعيم مشاركتهم في الحياة الاجتماعية**: يتسم المراهقون في هذه المرحلة برغبتهم الزائدة في تكوين علاقات اجتماعية وطيدة بالآخرين، وقدرتهم الزائدة علىٰ إمتاع أنفسهم سواء مع أقرانهم أو غيرهم من البالغين.

• **خلق جو من المرح والفكاهة معهم**: تزداد روح الفكاهة لدىٰ المراهقين بوضوح في هذه المرحلة؛ فغالبًا ما يتبادلون التعليقات الفكاهية مع الآخرين؛ مما يضفي جوًا من المرح علىٰ جميع الموجودين.

تنمية مهارات مراهقي الخامسة عشرة:

المشاعر: يشعر المراهقون في هذه السن بالرضا عن أنفسهم وبالأمان والثقة بالنفس حتىٰ أواخر هذا العام علىٰ الأقل.

التفكير: يمتاز المراهقون في هذه السن بصراحة وبراءة الأطفال في سن الثالثة من عمرهم. كما يظهر حبهم للتفكير والفضول ومحاولتهم استيعاب كل ما يحدث حولهم؛ لذلك تشغلهم كثيرًا العلاقات السببية التي دائمًا ما تكون مصدرًا لحيرتهم. وعن طريق مناقشتهم في الأمور المختلفة، يمكننا مساعدتهم في تصحيح كطرق التفكير غير الصحيحة التي اعتادوا عليها في الماضي؛ مما يساعدهم علىٰ تنمية مهاراتهم الفكرية.

السلوك: مثل الأطفال في سن الثالثة والرابعة، يتميز مراهقو الخامسة عشرة بالانفتاح والوجود بصفة مستمرة والاهتمام بإسعاد الآخرين ومساعدتهم، ويميلون إلىٰ القيام بالأعمال النافعة، ويكونون في أفضل حال عند القيام بأنشطة جماعية تضيف شيئًا مختلفًا. وفي حالة شعورهم بالثقة، فإنهم يعملون بشكل أكثر مخاطرة. أما في حالة شعورهم بالخوف، فإنهم يعجزون أنفسهم نتيجة للقلق الذي يشعرون به تجاه النتائج غير المتوقعة. ومن هنا يساعدهم تدخلنا لتعليمهم كيفية التصرف بفاعلية عندما تستحوذ عليهم هذه المخاوف وتشجيعهم علىٰ التفكير في الحقائق الفعلية التي تشملها الأحداث التي يمرون بها.

سمات مراهقي الخامسة عشرة:

• **الحرص البالغ علىٰ الارتباط**: تتولد لدىٰ الكثيرين من الكبار رغبة طبيعية في قضاء الوقت مع مراهقي الخامسة عشرة، حيث يكون هؤلاء المراهقون علىٰ استعداد لتكوين علاقات الارتباط معنا.

• **الميل إلىٰ الانتقاد**: عادة ما تقترح مجموعات الأقران اختيارات وأساليب للحياة تختلف عما يريده الآباء. وبسبب روح التنافس الشائعة بين الشباب في هذه المرحلة، غالبًا ما يشير المراهقون إلىٰ أن هناك خطأ ما في عالم الكبار ويشكل النقد مصدرًا للإزعاج، وخاصة عندما يوجه إلينا بشكل شخصي، لذلك تصبح السيطرة علىٰ هذه الضغوط مهمة أساسية ولا غنىٰ عنها. ويكمن التحدي الأكبر بالنسبة للآباء في اتسامهم بسعة الأفق عند توجيه النقد إلىٰ أبنائهم المراهقين وإدراك أن ذلك شيء طبيعي خلال هذه المرحلة.

• **المزيد من العلاقات الاجتماعية**: لاتساع نطاق الحياة الاجتماعية للمراهقين أثر بالغ علينا. فالكثيرون منهم يرغبون في قضاء أوقاتهم مع الأصدقاء وفي أحيان أخرىٰ في المنزل أو خارجه، وغالبًا ما يقوم الكبار بتوصيلهم إلىٰ المكان الذي يرغبون في الذهاب إليه؛ لأنهم لا يزالون صغارًا تسيطر عليه العاطفة وليس لديهم الخبرة الكافية في التعامل مع العالم الخارجي.

• لذلك؛ فنحن بحاجة إلىٰ الاستمرار في مراقبة تصرفاتهم ومقترحاتهم. لا يمكن إنكار الأهمية البالغة للتعليم والتوجيه والإدارة والتشجيع والحب والمساندة من الآباء للأبناء.

احتياجات مراهقو الخامسة عشرة:

• **تعلم المزيد من مجتمع الكبار**: يمكننا القيام بزيارات للأسر الأخرىٰ، وتشجيع أبنائنا المراهقين علىٰ الانضمام إلىٰ الأنشطة الرياضية التي ينظمها الكبار، أو اصطحاب الفتيان إلىٰ رحلات الصيد، أو الفتيات إلىٰ دور السينما. ويحتاج المراهقون إلىٰ المزيد من التدريب المستمر لمساعدتهم في توجيه علاقاتهم الموسعة مع الكبار. وتعد المناقشات الخاصة بهذه **الموضوعات** من أفضل الوسائل للقيام بذلك؛ حيث نذكر لهم بشيء من التفصيل كيفية التصرف في المواقف الفعلية التي يتعرضون لها. فعلىٰ سبيل المثال، يجب أن نعرفهم كيفية:

• تقديم التحية لشخص ما بداخل مجموعة من الأشخاص.

• التحدث عن الأشياء العرضية.

• تجنب الاستمرار في الحوارات التي تثير القلق والإزعاج.

• الانصراف من حفل أو حدث ما في الوقت المناسب.

• رفض العروض والاقتراحات غير الملائمة لنا.

• قبول العروض والاقتراحات الملائمة لنا.

كما تعد هذه الطريقة أسلوبًا مثاليًا لمساعدة المراهقين علىٰ تنمية الشعور بالثقة والكفاءة في الحياة الاجتماعية؛ حيث تزدهر هاتان الصفتان في هذه المرحلة.

في حالة عدم التأكد من التصرف المثالي خلال موقف ما، يمكننا التفكير فيما نفعله نحن في المواقف المشابهة، ثم نقول: «في مثل هذا الموقف أقوم بكذا وكذا».

• **مواجهة ضغوط مجموعة الأقران:** لا بد للآباء أن يتعرفوا علىٰ أقران أبنائهم المراهقين في هذه المرحلة وعلىٰ الأشخاص الذين يتخذونهم مثلًا أعلىٰ في حياتهم. وربما يصبح المراهقون في هذه المرحلة شديدي التأثر بآراء أصدقائهم عن أي موضوع. وعلىٰ الرغم من اقترابهم من مرحلة الرشد، فإن الكثيرين منهم يكونون أكثر عرضة للتأثر بغيرهم عما كانوا عليه من قبل. كما أنهم يشعرون بالارتباك عندما نصور لهم الأشياء علىٰ أنها مليئة بضغوط أكثر. مما تتسبب الخبرات في جرحهم وشعورهم بعدم الثقة والطمأنينة. ومن هنا، يدفعهم هذا المزيج من المشاعر القوية إلىٰ التفكير في جميع أفعالنا وتوقعاتنا وتقييم هذه الأفعال وفقًا لما يمكن أن تكون عليه ردود أفعال أصدقائهم تجاهها.

إن التصرف بحساسية تجاه ردود الأفعال المتوقعة يعد أمرًا جديرًا بالأهمية، ولكن لا داعي بالطبع إلىٰ أن نسبب للأبناء الارتباك والألم إذا لم تكن هناك ضرورة لذلك. وعلىٰ الرغم من ذلك، فإنه في بعض الأوقات يحتاج الأبناء إلىٰ أن نقوم باعتراضهم عند القيام بفعل معين أو أن نقترح عليهم ما يمكن أن يقوموا به مع أقرانهم. ويعد الأسلوب البسيط الهادئ جيدًا للقيام بذلك علىٰ الرغم من الحاجة إلىٰ الشدة من وقت إلىٰ آخر.

• **اكتساب المزيد من الخبرات عن الحياة:** يحتاج المراهقون إلىٰ الاستفادة من المعرفة التي نتمتع بها نحن والأجيال السابقة. فكما ذكرنا، هم يميلون إلىٰ مناقشة الأمور المختلفة؛ لذلك عادة ما نجد الكثير من الفرص لاكتشاف جميع الموضوعات. ومن الجدير بالذكر أننا يمكننا تعلم الكثير منهم؛ لأنهم يتمتعون بإدراك شديد الوضوح لبعض جوانب الحياة.

وعند مناقشة القضايا الاجتماعية يمكننا الآتي:

• سؤالهم عن أفكارهم وطلب عرض آرائهم والتفكير في القضايا المطروحة للمناقشة.

• إبداء وجهات نظرنا عن القضايا المهمة.

• عرض آراء حول مدىٰ دقة الأخبار المطروحة.

• تقديم اقتراحات حول ما يمكننا القيام به أو ما نرغب في القيام به من أجل هذا الموضوع.

• **اكتساب المزيد من الخبرات عن الحياة**: يحتاج المراهقون إلىٰ الاستفادة من المعرفة التي نتمتع بها نحن والأجيال السابقة. فكما ذكرنا، هم يميلون إلىٰ مناقشة الأمور المختلفة؛ لذلك عادة ما نجد الكثير من الفرص لاكتشاف جميع الموضوعات.

تنمية المهارات:

• **تدريب المراهقين علىٰ تحمل المسئولية**: يحتاج المراهقون في هذه المرحلة إلىٰ أن نتراجع قليلًا عن بعض الأشياء التي نقوم بها لهم، فهم في هذه المرحلة أشبه بصغار الطيور التي تستعد لتعلم الطيران. وكلما تلقىٰ المراهقون المزيد من التدريب، زادت خبراتهم وأصبحوا قادرين علىٰ تحمل الكثير من المسئوليات. وبالتالي، يعد تكليفهم بأشياء خاصة بهم أمرًا مهمًا للغاية.

• **التدريب علىٰ تولي بعض مهام الإنفاق**: يصبح المراهقون في هذه السن علىٰ استعداد لتحمل المزيد من المسؤوليات المالية الخاصة لهم؛ حيث يمكننا تدريبهم علىٰ شراء ملابسهم علىٰ سبيل المثال، في حين أنهم كانوا من قبل مسؤولين عن الأشياء الخاصة بصحتهم كالعادات التي من شأنها المحافظة علىٰ النظافة وغيرها. كما يمكن مساعدتهم بصفة خاصة علىٰ الادخار؛ حتىٰ يمكنهم شراء ما لا يستطيعون شراءه في الوقت الحالي.

• **أساليب فعالة للتغلب علىٰ المخاوف**: وفي أثناء ذلك الوقت الذي يشعرون فيه بالقلق ويتساءلون عما يمكن أن يحدث في المستقبل، يمكننا القيام بشيء فعال لمساعدتهم؛ مثل تشجيعهم علىٰ التعبير عن قلقهم ومخاوفهم وشكوكهم. ودائمًا ما يقوم المراهقون في هذه السن بتوهم أشياء خيالية عن المستقبل؛ مما يشكل لهم مصدرًا للقلق. وبعد إعطائهم الوقت الكافي للتعبير عن مشاعرهم، يجب أن نبذل قصارىٰ جهدنا لمساعدتهم في تحويل تلك الخيالات المثيرة للقلق إلىٰ خيالات مليئة بالتفاؤل والمتعة والرضا عن المستقبل.

تعلم**الكثير عن الصداقة**: يميل أغلب المراهقين في هذه المرحلة إلىٰ إقامة علاقة صداقة مع الآخرين وتعلم الكثير عن ذلك، مثل: كيفية إقامة علاقة صداقة مع الآخرين والمحافظة عليها، واتخاذ أكثر من صديق في وقت واحد، وما يمكن القيام به في حالة كراهية صديقين لبعضهما البعض.

واجبات الآباء:

● **التكيف مع التغيرات الطارئة علىٰ أبنائهم.**

● **التخلص من الشعور بالاستياء**: وتعد الطريقة المثلىٰ للتعامل مع هذا الشعور هي محاولة إيجاد الوسيلة المناسبة للتخلص من مشاعر الاستياء والمرارة والألم. وربما يساعدنا في ذلك تذكر أن مراهقي الرابعة عشرة يشبهون إلىٰ حد كبير الأطفال الرضع ويشاركونهم الرغبة في الصراع الدائم الذي لا يعد خطأهم علىٰ الإطلاق.

● والأهم من ذلك أن يدرك الجميع أنه عندما نُكِنُّ الضغينة لأبنائنا فسوف نعمل -بلا شك- علىٰ إفساد استمتاعنا بجمالهم ومشاعرهم المتبادلة المثيرة للإعجاب والتي تتجلىٰ خلال هذه المرحلة.

● ● **تقبل رغبتهم المتزايدة في الاستقلال**: ربما تحتاج إلىٰ تعليمهم أنهم ليسوا بحاجة إلىٰ رفض الأسرة والتخلي عنها حتىٰ يشعروا باستقلالهم.

عشر نصائح يمكن للآباء أتباعها:

√ الجلوس مع الأبناء والتحدث إليهم أو اصطحابهم للتنزه.

√ الإجابة عن الأسئلة التي يطرحونها، وتشجيعهم علىٰ البحث عن إجابات لها بأنفسهم.

√ إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية خارج المنزل.

√ تكليفهم بمسئوليات الكبار وإعطائهم بعض الامتيازات.

√ دعوتهم لمشاركة لكبار -سواء في محيط الأسرة أو الأصدقاء- في الأنشطة المختلفة.

√ التنسيق مع الآباء الآخرين للذهاب إلىٰ الأماكن العامة.

√ تحفيزهم علىٰ الاشتراك في أنشطة أخرىٰ مع أصدقائهم.

√ التأكد من سلامتهم وأمنهم عند الخروج وتوفير السبل الملائمة للاطمئنان عليهم.

√ الإشادة بالدرجة التي وصلوا إليها من النضج.

√ تكليفهم بالإشراف علىٰ من هم أصغر منهم سنًا.

عبارات مفيدة لمراهقي الخامسة عشرة:

- «تعجبني طريقة تفكيرك».
- «يمكنك التحدث في الهاتف لمدة خمس دقائق فقط».
- «إنني أرغب في القيام بجولة معك».
- «لقد أصبحت رجلًا يعتمد عليه».
- «فكر في الشخص الذي ترغب أن تكون مثله في المستقبل».
- «تحدث بشكل مباشر مع الآخرين ولا تتحدث عنهم».
- «كن أمينًا، لا تقل غير الحقيقة، تقدم إلىٰ الأمام، وتصرف بثقة».
- «إذا كانت الهواجس التي تفكر فيها تسبب لك الخوف، يمكنك تجاهلها والتفكير في أشياء أخرىٰ».
- «يجب الانتهاء من أي عمل تبدؤوه».
- يجب أن تبحث عن الدور الذي تساهم به في هذه الحياة».

مرحلة ازدواج الشخصية: مراهقو السادسة عشرة

نبذة مختصرة عن مراهقي السادسة عشرة:

تعد هذه المرحلة بمثابة فترة جديدة من الصراعات التي يمر بها المراهقون؛ حيث يبدؤون في النضج سريعًا ويطلبون تحمل المزيد من المسؤولية فيما يختص بحياتهم، وربما يصل الأمر إلىٰ حد الصراع لنيل ذلك.

وتنتهي هذه المرحلة بشعورهم بالراحة لتحمل مسؤولية أنفسهم وتوقف الصراع الدائر معنا بسبب سيطرنا علىٰ تصرفاتهم.

كيفية التعامل مع مراهقي السادسة عشرة:

استغلال أغلب الفرص: ينضج المراهقون كثيرًا في هذه المرحلة نتيجة اتساع خبراتهم وتعزيزها؛ مما يشكل مصدرًا لسعادتنا بهم. وعندما يقومون بإظهار روح المحبة والرغبة في تقديم المساعدة واللطف في المعاملة داخل المنزل، يمكننا أيضًا الاستمتاع بهذه الأوقات معهم. وبالطبع، تتيح لنا هذه الأوقات الفرصة لمناقشة بعض الموضوعات المهمة بهدوء والتي كانت أثيرت من قبل في أوقات عصيبة.

• **الدخول في مناقشات معهم**: تعد مناقشة القضايا معهم أمرًا مثيرًا وشيقًا للغاية؛ فلم يعد إدراكهم لمجتمع الكبار محدودًا، فقد أصبحوا أكثر عمقًا وإدراكًا للطرق التي يعرضون من خلالها أفكارهم، كما أن استيعابهم للمواقف المعقدة يكون مثيرًا في بعض الأحيان.

• **التحدث مع الآخرين عنهم**: يشكل المعلمون وأصدقاء العائلة والآخرون مصادر جيدة للثناء علىٰ المراهقين؛ فهم يستطيعون إخبارنا في هذه المرحلة عن مدىٰ روعة التفكير التي يتحلىٰ بها أبناؤنا.

• **الاستمتاع بحديثهم**: يمكننا الحصول علىٰ الكثير من السعادة والمتعة عندما نقوم بإبداء الاهتمام بالأنشطة التي يقومون بها وما يتوصلون إليه بأنفسهم

عند الاحتكاك بالعالم الخارجي. وكجزء من ذلك، يمكننا الثناء علىٰ علاقاتهم المتطورة بالآخرين خارج المنزل.

تنمية مهارات مراهقي السادسة عشرة:

يسترجع المراهقون في سن السادسة عشرة الخبرات والأحداث التي مروا بها من السنة الخامسة وحتىٰ السابعة.

المشاعر: علىٰ الرغم من اعتماد المراهقين علىٰ العقل والمنطق في السنة الماضية، فإن المشاعر تعود مرة أخرىٰ للسيطرة علىٰ العديد منهم في هذه المرحلة فهم يستمتعون بالأشياء بحماس بالغ وقد يكرهونها بنفس الدرجة من الحماس، كما أنهم يشعرون بالظلم والقسوة وعدم فهم الآخرين لهم.

التفكير: أثناء هذه المرحلة، يستمر المراهقون في الميل إلىٰ الالتزام بأساليب محدودة في التفكير وخاصة عندما يكون الأمر متعلقًا بشيء يرغبون فيه بشدة. كذلك، يزداد اهتمامهم بالعالم الخارجي ورغبتهم في استكشافه. كما يعطون اهتمامًا بالغًا للتفكير في الشخص الذي ينبغي أن يتولىٰ زمام الأمور وأن يتحمل المسؤولية، ومقدار الحرية التي يتمتع بها جميع الأفراد. ومن ناحية أخرىٰ، يشغلهم التفكير في قيمتي العدل والظلم، ويكون لكل من القيم والأخلاق اتصال وثيق بحياتهم.

السلوك: في هذه المرحلة، عادة ما يزداد شعور المراهقين بالاستقلال والمسؤولية عند القيام بأي شيء، فهم مثل الأطفال عندما يذهبون إلىٰ المدرسة، يتصرفون وكأنهم أشخاص ناجون مستقلون. وبسبب إحساسهن بالسيطرة، يمكنهم أن يشعروا بنوع من الثقة الساذجة بشأن الأفعال التي يقومون بها وبشأن قدرتهم علىٰ إتقان هذه الأعمال.

سمات مراهقي السادسة عشرة:

- **شدة التوتر والقلق**: نجد المراهقين في مرحلة ازدواج الشخصية قد يسيئون معاملة آبائهم، ومما يروع الآباء ويشعرهم بالصدمة والغضب البالغ هنا

استياء المراهقين وسخطهم غير المبرر ولجوئهم إلىٰ العنف والاعتداء في بعض الأوقات. ومهما كان الأمر، فإنه يشكل مصدرًا للقلق والاضطراب.

• **مصادر للألم والإزعاج:** لا يرغب أغلب المراهقين في هذه السن عن إظهار حسن معاملة آبائهم أمام أصدقائهم؛ فمعاملة الآباء باحترام تبدو في نظر أغلب المراهقين أمرًا غير لائق حتىٰ وإن كانت الأمور علىٰ ما يرام بينهم.

• ومن هنا، فإنهم يبذلون ما في وسعهم حتىٰ يظهروا عدم تأثرهم بنا ومدىٰ ازدرائهم لنا. وربما يشكل هذا النوع من التعامل مصدرًا للقلق الشديد.

• **التطفل والسيطرة:** يقوم المراهقون بالكثير من الأفعال المتطفلة؛ لأنهم يريدون منا أن نعرف بأنفسنا من الذي يمكنه تولي السيطرة.

احتياجات مراهقي السادسة عشرة:

• يحتاج المراهقون في سن السادسة عشرة إلىٰ أن **نتخلىٰ عن أسلوب السيطرة في التعامل معهم** وأن تحل محله أسلوب يقوم علىٰ المودة والحب وتقديم المشورة والنصح بشكل مباشر.

• **تحمل قدر متوازن من المسؤولية:** يبدأ المراهقون في هذه المرحلة بالمطالبة بتحمل مسؤولياتهم الشخصية بالكامل والتمتع بالسلطة والقوة. وغالبًا ما يدخلون في نزاع معنا معتقدين أننا نريد أن نسلبهم هذه الحقوق. وحقيقة القول إن هذا هو ما نقوم به في بعض الأوقات.

• **ردود أفعال قوية ومنطقية:** كما ذكرنا من قبل، إن الكثير من المراهقين في هذه المرحلة لديهم القدرة علىٰ إثارة الكبار بما يضطرهم إلىٰ أن يقولوا أو يفعلوا أشياء مثيرة للدهشة. وفي هذه الحالة، قد نجد أنفسنا غير منطقيين غافلين عن التفكير الصائب وغير متزنين. ومع ذلك، إذا سمحنا لانفعالاتنا وحدها أن تتحكم في أقوالنا وأفعالنا، فمن المحتمل أن نتصرف بشكل غير مجد وربما نتسبب في إيذاء الآخرين. يشعرون بارتياح بالغ عندما لا يتخلىٰ الكبار عن موقفهم ويصمدون أمامهم.

• ولا يتراجعون أمام نوبات الغضب التي تجتاحهم. فالحدة التي نشعر بها في مثل هذه الأوقات لها أثرها المحمود؛ حيث تعمل علىٰ توطيد علاقة كلٍّ منا بالآخر.

وفي جميع الأشياء التي نقوم بها، يحتاج المراهقون منا إلىٰ الالتزام بالمنطق والعقل قدر المستطاع؛ لذلك علينا أن نحكم علىٰ القضايا والمشكلات والحلول والمواقف والأحداث بطريقة عقلانية أثناء تبادل الآراء معهم.

• **مساعدتهم في أداء الواجبات المدرسية أو مهام العمل**: يحتاج المراهقون إلىٰ مواصلة دعمنا لهم والمثابرة علىٰ إثنائهم عن فكرة ترك المدرسة أو العمل. فعليهم أن يتعلموا كيفية مواجهة الحياة مهما بدت صعبة بالنسبة لهم؛ فتقديم الدعم في هذه المسألة ضروري للغاية.

• **قيام الآباء بدور المستشارين**: عندما تسير الأمور علىٰ ما يرام، نجد أننا في نهاية هذا العام نتعامل مع أبنائنا علىٰ أننا مستشارين لهم. وفي الحقيقة، ربما يتطلب الأمر عامًا كاملًا حتىٰ نصل إلىٰ هذه النتيجة. وعندما نلجأ إلىٰ استخدام القوة نتيجة لجوئهم لها، فإننا نقوم بذلك فقط من أجل لفت انتباههم أو منعهم من التحكم فينا وفرض السيطرة علينا.

• في نهاية هذه المرحلة نقوم بتقديم النصح ونحاول التوصل إلىٰ اتفاق معهم؛ فنحن نتخلىٰ عن محاولة إجبارهم علىٰ القيام بما نراه الأفضل بالنسبة لهم.

• **مزيد من الدعم في علاقتهم بالجنس الآخر**: غالبًا ما يكتمل نمو المراهقين بدنيًا في هذه المرحلة لدرجة أنهم يظهرون أكبر من عمرهم الحقيقي. ومع ذلك، نجدهم -بشكل عام- علىٰ درجة من الثقة بأنفسهم أقل مما يتظاهرون به، كما أنه يمكن جرح مشاعرهم بسهولة شديدة.

• **تقديم النصيحة لهم**: يعرف المراهقون جيدًا إمكانية تكوين علاقات وطيدة مع الكبار في هذه المرحلة؛ لذلك فمن الطبيعي أن يسعوا لاكتساب صداقة بعض الأشخاص الذين يمكنهم القيام بدور الناصحين لهم. فهم يختارون

أشخاصًا أكفاء لهذه المهمة يمكنهم القيام بملء الفجوات التي يشعرون بها وتخليصهم من جراحهم القديمة التي يعانون منها.

• **المزيد من تعلم التفكير**: لا يزال مراهقو السادسة عشرة يتعلمون كيفية التفكير بشكل واضح ومرن. ومن حسن الحظ أننا نستطيع تشجيعهم علىٰ ذلك بسهولة إلىٰ حد كبير؛ لأن المراهقين، حتىٰ وهم في وسط انفعالاتهم، يفكرون كثيرًا ويميلون إلىٰ المناقشة والجدل. ومن الموضوعات التي تثير اهتمام المراهقين في هذه المرحلة تلك التي تتعلق بالخطأ والصواب، كما أنهم يهتمون كثيرًا بالتعرف علىٰ كيفية التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير ذلك وكذلك التعرف علىٰ القيم المهمة. وربما تأخذ المناقشة معهم طابعًا فلسفيًا؛ ويرجع ذلك إلىٰ اعتمادهم علىٰ قدراتهم الفكرية وتطوير المفاهيم الخاصة بالقيم.

واجبات الآباء

• الدعم المتبادل: ويكون ذلك عن طريق ما يلي:

• مساندتنا بعضنا البعض.

• توضيح مهمة ومكانة كل فرد، كي نتمكن من البقاء بجوار بعضنا البعض حتىٰ في وسط الصراعات.

• تذكير بعضنا البعض بما تم الاتفاق عليه؛ فربما يبدأ شخص أو أكثر في التردد أو التراجع.

• مقاطعة الأفعال التي يقومون بها والدخول في مناقشة، وهو ما يلفت نظر المراهقين كثيرًا، وخاصة عندما تكون القضايا المطروحة لم تناقش من قبل.

• استخدام المعلومات من الآخرين بعد مرورهم بأحداث مؤلمة.

• المثابرة: كما ذكرنا من قبل، من الضروري أن ندرك أن الصراعات الدائرة بيننا وبين المراهقين ما هي إلا إشارة إلىٰ أن المراهقين أصبحوا علىٰ وشك تحمل مسؤوليتهم التي يشتاقون إليها، فنهاية معظم المراحل الانتقالية في الحياة تكون هكذا. وبشكل عام، يمكن القول إنه كلما شعرنا باليأس، دل ذلك

علىٰ اقتراب المراهقين من تعلم بعض الدروس المهمة، وزادت أهمية إصرارنا علىٰ مواقفنا.

• ردود سريعة وحاسمة: يشعر بعض الآباء بالقوة والسيطرة عندما يتمكنون من استخدام مجموعة من الردود السريعة والبسيطة لقطع الطريق علىٰ الحيل التي يلجأ إليها المراهقون في بعض الأوقات، ويمكن إضفاء روح الفكاهة والمرح عند استخدام تلك الردود؛ فعادة ما ينتاب مراهقو السادسة عشرة الحيرة والارتباك عندما نفاجئهم بمثل هذه الردود، فهم مقتنعون أنهم دائمًا في موقف المهاجم، غير مدركين أننا نستطيع اكتشاف أساليب للتعامل معهم. ويمكنك تجربة هاتين الطريقتين:

• عندما تقول ابنتك: «لن تستطيعي إجباري علىٰ مساعدتك في غسل الأطباق» يمكنك أن تردي عليها بقولك: «نعم، لن أحاول إجبارك، ولكن لم تمنعينا من وضع الأطباق غير النظيفة علىٰ فراشك».

• عندما تقول لابنك: «لقد تأخرت عن موعدك» فيقول: «تعودوا علىٰ ذلك، فأنا لم أعد طفلًا!»، يكون أنسب رد عليه هو: «حقًا!».

عشر نصائح يمكن للآباء اتباعها:

☆ سؤال الآخرين عن مدىٰ إعجابهم بأبنائنا في هذه السن.

☆ التعبير عن آرائنا لأبنائنا المراهقين عندما نختلف معهم حتىٰ إذا أدىٰ ذلك إلىٰ قلقهم وإزعاجهم.

☆ فرض بعض القيود ومطالبتهم بالالتزام بها.

☆ حرمانهم من المميزات التي يتمتعون بها نتيجة سوء التصرف.

☆ استغلال معظم الفرص في قضاء وقت لطيف معهم.

☆ عدم الاعتراض علىٰ قولهم الشائع: «إنها حياتي».

☆ تقديم اقتراحات مقيدة حول الأشياء المختلفة يوميًا.

☆ عند الشكوىٰ من شيء ما يمكنك أن تقول لهم: «ماذا ستفعل حيال هذا الأمر»؟

☆ الاستفادة من دعم ومساندة الآخرين.

☆ التأكيد علىٰ الرغبة في استمرار علاقة الصداقة معهم في المستقبل.

• عبارات مفيدة لمراهقي السادسة عشرة

• «أشعر حقًا بالسعادة للدرجة التي وصلت إليها من النضج، وأتطلع إلىٰ اليوم الذي يمكنك فيه تحمل مسؤولية حياتك كاملة».

• «أنت فرد من أفراد الأسرة ما دمت تعيش هنا، لذا فلا بد أن تقوم بالأعمال المطلوبة منك، قم بكذا وكذا الآن».

• «هذا رد فعلنا علىٰ ما قمت به، إذا كنت تريد كسب رضانا لا بد أن تتعامل بطريقة ملائمة. وإذا لم تقم بذلك، فسوف تضطرنا إلىٰ التوقف عن مساعدتك».

• «لقد رأينا بأنفسنا (أو سمعنا من الآخرين) أنك شخص رائع، وهذا يسعدنا كثيرًا».

• «نعم إنها حياتك، وعلىٰ ذلك، فستتحمل نتائج أفعالك أيًّا كانت».

• «لا يمكننا فرض سيطرتنا عليك؛ فهذه مهمتك الآن. ولكن عليك أن تعي جيدًا أن آراءنا ما زالت مهمة ولن نتوقف عن التعبير عنها ما دمت تعيش هنا».

مرحلة الرومانسية والخيال: مراهقو السابعة عشرة

لقد مهدت الرغبة في التعلم أثناء المرحلتين السابقتين وانتهاء الصراعات في المرحلة الأخيرة الطريق لظهور شاب ناضج يتحلىٰ بالقدرة علىٰ تحمل المسؤولية واكتساب حب الآخرين. يمكن الاستدلال علىٰ انتهاء هذه المرحلة بذلك الانفصال المتزايد عنا والارتباط بالأشخاص والمجموعات خارج المنزل. كذلك

يزداد اهتمامهم بأنفسهم ويصبحون أكثر استقلالًا، فهم علىٰ وشك الدخول في عالم آخر بشكل أوسع وأشمل.

كيفية التعامل مع مراهقي السابعة عشرة:

- **مشاركتهم الإثارة**: يمكننا أن نشترك مع المراهقين في مغامرتهم الخيالية عن طريق مناقشتهم في الأشياء التي يتوقون إلىٰ القيام بها.
- **مشاركتهم أنشطة ومناقشات الكبار**: بالقليل من التفكير، يمكننا إيجاد أنشطة جديدة محببة يمكن للجميع المشاركة فيها، كما أنه في مثل هذه السن، يميل المراهقون كثيرًا إلىٰ الدخول في المناقشات التي تتناول الأحداث الجارية والموضوعات التي تطرح ببرامج التلفزيون والقضايا الاجتماعية المثارة في المدارس وبين الأصدقاء وأشياء أخرىٰ كثيرة.
- **السماح لهم بدعوة أصدقائهم إلىٰ المنزل**: تعد دعوة الأصدقاء إلىٰ المنزل للمشاركة في الأنشطة المختلفة أمرًا مهمًا للغاية؛ فالاحتفال والمناسبات مثل: أعياد الميلاد وغيرها، يكون له أطيب الأثر علىٰ هؤلاء المراهقين.

دعم نجاحهم واهتماماتهم: من أفضل الطرق للتعامل معهم ملاحظة نجاحهم ومشاركة الآخرين في مدحهم، ويمكننا الاحتفال بذلك عن طريق إعداد وجبة خاصة في المنزل أو الذهاب إلىٰ الخارج.

تنمية مهارات مراهقي السابعة عشرة:

المشاعر: مثلما كان الأطفال في العام السابع وحتىٰ التاسع، يشعر مراهقو السابعة عشرة بالمزيد من الثقة بالنفس بداخلهم والمزيد من الشك في مكانتهم بين الآخرين. وهم -بوجه عام- أكثر هدوءًا من المرحلة السابقة، علىٰ الرغم من أن سيطرة عواطفهم عليهم قد تؤثر علىٰ التفكير بطريقة عقلانية. ويمكن أن يشعروا بالاضطراب البالغ نتيجة اكتشاف عدم تطبيق قواعد الخطأ والصواب. ومن ثم يبدؤون في البحث عن حل، فهم يحاولون مرات عديدة ويقومون باتباع أساليب عامة أو قيم يمكن أن تأخذهم إلىٰ مواقف أخرىٰ.

التفكير: في كل من المدرسة والمنزل، يبدأ تفكير المراهقين في النمو والازدهار مستمدًا من المشاعر التي يعيشونها الآن. ومع المزيد من الإحساس الداخلي بأنفسهم، يشعر الكثيرون منهم بمزيد من الثقة في إبداء وجهات نظرهم علىٰ الرغم من أن بعضهم يكون عرضة للتأثر السريع بالنقد الموجه لهم.

السلوك: يبدو إصرارهم علىٰ القيام بالمهام والقدرة علىٰ التخطيط والتنظيم واضحًا للغاية. ونلاحظ أن مستويات القيام بهذه الأشياء تعتمد بشكل ملحوظ علىٰ مدىٰ ما قاموا بتعليمه من قبل بالإضافة إلىٰ الصفات التي يكتسبوها في المراحل السابقة. إن نطاق عالمهم يتسع الآن شيئًا فشيء؛ ولذلك نجدهم يتمسكون بمبادئهم عندما يرغب الآخرون في القيام بأشياء تتنافىٰ مع هذه المبادئ أو حتىٰ عند القيام بأشياء سبق أن حذرهم آباؤهم منها.

سمات مراهقي السابع عشرة:

☆ **يزيد الاكتفاء الذاتي والقدرة علىٰ اتخاذ قرارات صائبة لدىٰ مراهقي السابعة عشرة.** ومن الأشياء التي يسعد بها الكبار في تلك المرحلة براعة المراهقين الفائقة وقدرتهم علىٰ حل المشكلات. فهم الآن ينتقلون إلىٰ مستويات جديدة من النضج والتعاون.

☆ **الألفة والمودة مع الآخرين**: عندما تسير الأمور علىٰ ما يرام، يمكن أن يتحول المراهقون في سن السابعة عشرة إلىٰ أصدقاء حقيقيين فهم يحبذون إنشاء علاقات مع الناضجين أكبر سنًا، بحكم أنهم أصبحوا علىٰ مشارف مرحلة بلوغ سن الرشد.

☆ **اختبار مدىٰ التزام الكبار نحوهم**: من وقت إلىٰ آخر، يختبر المراهقون مدىٰ التزامنا إزاء ما وصلوا إليه من الرشد والنضج. والكثيرون منا يجدون من السهل تشجيعهم بشكل مباشر والاستمتاع بذلك.

☆ **القدرة علىٰ إمتاع الآخرين بطريقة ناضجة**: حيث يظهر المراهقون قدرًا كبيرًا من الاحترام الناضج تجاه أقرانهم والآخرين، وغالبًا ما يشعرون بالسعادة

من ذلك، وعادة ما يشعرون بسهولة اكتساب خبرات الحياة؛ فهم يظهرون رغبة طبيعية في التعامل مع الآخرين باجتماعية تتسم بالدفء والعمق.

احتياجات مراهقي السابعة عشرة:

☆ **تشجيعهم علىٰ النضج**: فهم لا يزالون يشعرون بالضعف في العديد من مناحي الحياة، وتعد استجابتنا لهم أمرًا مهمًا بالنسبة لهم. تكليفهم بقدر متوازن من الأعمال داخل المنزل: إن توقع قيام المراهقين بالمزيد من الأعمال يعد جزءًا أساسيًا في تدعيم النضج الذي وصلوا إليه. فهم الآن علىٰ استعداد لتحمل المزيد من المسؤولية وعندما نسمح لهم بذلك، فإننا نعينهم علىٰ تنمية قدراتهم.

أهمية التوازن

لا بد من مراعاة التوازن عند تكليف المراهقين بالمزيد من المهام داخل المنزل. فعندما يكون المراهقون تحت ضغط أعباء خاصة بالعمل أو الدراسة، يجب أن نساعدهم علىٰ إيجاد طريقة للتكيف مع ما يقومون به من أعمال.

ومع ذلك، فإن الكلمة الفعالة هنا هي «التكيف» وليس «التخلي» عن المهام الموكلة إليهم؛ فنحن نعتقد أنه من المهم للغاية بالنسبة للمراهقين أن يقوموا بالمساهمة بشكل فعال، حتىٰ عندما يكونون تحت ضغط ما. فالضغط في حد ذاته لا يعد سببًا كافيًا لنا لتحريرهم من تحمل بعض المهام المنتظمة المطلوبة منهم.

☆ **توجيههم فيما يتعلق بعلاقاتهم مع الجنس الآخر**: فعلىٰ سبيل المثال، يمكن توجيههم للقيام بما يلي:

☆ **كيفية الاهتمام بمظهرهم أمام الآخرين والتمتع بقدر كاف من الجاذبية.**

☆ **كيفية التصرف بطريقة لائقة حال وجود المراهق وحده مع فرد من أفراد الجنس الآخر أو مع الآخرين بشكل عام.**

☆ **التحدث مع الآباء حول المشكلات الخاصة بمشاعرهم تجاه الجنس الآخر.**

☆ **الإقدام علىٰ مصارحة آبائهم حين يشعرون بالحب تجاه شخص ما.**

☆ **توجيههم فيما يتعلق بعلاقاتهم مع الجنس الآخر.**

☆ **مساعدتهم علىٰ مواجهة المواقف باستقلالية**: يساعد التأكد من تعلم أبنائنا المراهقين كيفية الحفاظ علىٰ أمنهم وسلامتهم بفاعلية في التأكد من أنهم سيكونون بمأمن عند احتكاكهم بالمجتمع الخارجي. ففي سن السابعة عشرة، يتعرض المراهقون إلىٰ الكثير من المواقف التي يتوقف فيها أمنهم وسلامتهم علىٰ ما يتمتعون به من ثبات العزم والاستقامة. إنهم يحتاجون إلىٰ تعلم كيفية مواجهة تلك المواقف بأنفسهم، ويمكن مساعدتهم في ذلك عن طريق شرح بعض الأحداث الخيالية التي قد تحدث لهم يومًا ما أو عن طريق تلخيص ما اكتسبوه من خبرات بعد تعرضهم لمواقف حدثت بالفعل. تذكر أنه يجب التأكيد علىٰ القيم والأخلاقيات عند الدخول في أية مناقشة مع المراهقين.

ر التفكير والتخطيط للمستقبل

☆ يجب أن تجعل أبناءك المراهقين يقومون بالتفكير بصفة خاصة في المستقبل. فعندما يصلون إلىٰ هذه السن، يحتاجون علىٰ الأقل إلىٰ البدء في البحث عما يمكن أن يحدث لهم فيما بعد. **وهناك بعض الأسئلة المفيدة عن** الوظائف التي يرغب الأبناء في شغلها في المستقبل، مثل:

☆ هل تعرف ماذا تريد أن تفعل في حياتك؟

☆ ما الأعمال التي تميل إليها؟

☆ هل يتطلب العمل الذي تريد القيام به تدريبًا خاصًا؟

☆ هل ترغب في استكمال الدراسة بعد التخرج؟

واجبات الآباء:

☆ **التكيف مع التغيرات الطارئة علىٰ المراهقين**: فمن المهم أن نلاحظ التغيرات الطارئة عليهم ونستجيب لها. ويعتبر التعبير عن مشاعرنا لبعضنا البعض من الأمور المهمة التي تساعد علىٰ تسهيل التعامل مع المراهقين في مثل هذه

السن، بالإضافة إلىٰ التحدث مع الآباء الآخرين الذين مروا بتلك التجربة مع أبنائهم من قبل وسؤالهم عن كيفية تعاملهم معها.

☆ **التعامل مع الإحساس بفقدان الأبناء:** لقد اعتدنا علىٰ التعامل معهم يوميًا لمدة سبعة عشر عامًا أما الآن، فقد بدأت علامات الخطر تظهر؛ حيث إن دورنا تجاه أبنائنا والذي اعتدنا عليه لسنوات يقترب من النهاية. ويضاف إلىٰ ذلك بدء المراهقين في مشاركة الأشخاص الآخرين في الكثير من الأعمال التي اعتادوا علىٰ القيام بها معنا؛ فهم يميلون إلىٰ مشاركة أصدقائهم تاركين آباءهم خارج نطاق اهتماماتهم. فهذا الشعور بالفقدان الذي نواجهه في هذه المرحلة يعد شعورًا مبررًا للغاية ووراءه أسباب واضحة.

☆ **يعد التحدث عن ذلك الشعور بفقدان الأبناء أمرًا مهمًا؛ فالقيام بذلك يمهد إلىٰ تقبل استقلالهم عنا فيما بعد. كما أننا نتعلم كيفية تقبل أنهم أصبحوا كبارًا الآن يستطيعون تولي الكثير من أمور الحياة بأنفسهم.**

عشر نصائح يمكن للآباء اتباعها:

☆ ممارسة بعض الأنشطة التي تضفي جوًا من الألفة والمودة علىٰ العلاقة مع الأبناء. مثل: التسوق أو التنزه.

☆ الذهاب إلىٰ دور السينما أو مشاهدة الألعاب الرياضية . . . إلخ.

☆ المشاركة في أحاديث العائلة.

☆ الإشادة بإبداعهم.

☆ مناقشتهم فيما يتطلعون للقيام به بنجاح وما يتوقعون الإخفاق التام فيه.

☆ تدريبهم لمساعدتهم علىٰ تحقيق أحلامهم.

☆ توجيه الشكر لهم علىٰ مساعدتهم في المنزل.

☆ قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام ذات المغزىٰ المفيد.

☆ دعوة أصدقائهم إلىٰ المنزل.

☆ عرض وجهة نظرنا عند الاختلاف معهم.

☆ التأكيد لهم علىٰ أننا لن نتخلىٰ عنهم تمامًا حتىٰ عند استقلالهم عنا فيما بعد.

عبارات مفيدة لمراهقي السابعة عشرة:

- «تشبث بما تقوم به فأنت قادر علىٰ ذلك».
- «ما تقوم به الآن يؤهلك لمستقبل أفضل؛ فدراستك أو عملك أو الرياضة التي تمارسها سوف تسهل عليك حياتك القادمة».
- «يمكنك تحقيق أحلامك باتباع خطوات بسيطة».
- إذا كنت تواجه مشكلة كبيرة، يمكنك تحويلها إلىٰ أجزاء صغيرة يسهل التعامل مع كل منها».
- «يمكنك طلب المساعدة عند الحاجة».
- «تمسك بموقفك وقل: «لا»، وقم بوضع الحدود؛ فهذا سوف يزيد من احترام الآخرين لك حتىٰ وإن كانوا يوجهون النقد إليك الآن».
- «تعلم كيفية الحفاظ علىٰ أمنك في كل الأوقات؛ فأنت تعرف مكانتك لدينا؛ لذلك يجب عليك الاعتناء بنفسك».
- «حافظ علىٰ أمنك وسلامتك، تصرف بعقلانية في جميع المواقف، فحياتك تتوقف علىٰ ما تقوم به من أفعال».

مرحلة الاعتماد الكامل علىٰ الذات: مراهقو الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين:

تبدأ مرحلة «الاعتماد الكامل علىٰ الذات» بدمج وتعزيز الأنماط التي كان عليها المراهقون في المراحل السابقة. فالتردد الذي كان يميز المراهقون في المرحلة السابقة تحول الآن إلىٰ ثقة زائدة وإحساس حقيقي بالنفس. وغالبًا ما يبدأ المراهقون في هذه المرحلة في تكوين وجهات نظر بشأن الأحوال الاجتماعية وما يحدث في العالم من حولهم، وكذلك الاهتمام بالعدل والظلم.

وبالتالي، يمكن أن تصبح الفضيلة ومعايير الصواب والخطأ موضوعًا للنقاش الحاد الذي يدور بينهم وبين الآخرين. تبدأ نهاية هذه المرحلة عندما يستكمل المراهقون المرحلة الانتقالية إلىٰ عالم الكبار كأشخاص راشدين. وإذا سارت الأمور علىٰ ما يرام، فسوف يكونون أشخاصًا راشدين ويتعاملون مع الآخرين علىٰ هذا الأساس.

كيفية التعامل مع مراهقي الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين

- **الاستمتاع بنضجهم.**

- **يمكن الإشادة بالدرجة التي وصلوا إليها من النضج بجميع الطرق الممكنة.** وللقيام بهذا، نحتاج إلىٰ تعلم كيفية استغلال الأوقات التي يقضونها معنا بشكل كبير وذلك بالحفاظ علىٰ وجودنا معهم كلما تطلب الأمر ذلك؛ فالقيام بهذا له دوره الذي لا يمكن التقليل منه.

- **الفخر بإنجازاتهم**: يعيش المراهقون الآن حياتهم بعد أن قمنا بأداء دور مهم للغاية فيها؛ حيث قمنا بالمشاركة الفعالة في تأسيسها. لقد ساعدت مجهوداتنا علىٰ تشكيل حياتهم الحالية، والتركيز علىٰ أنفسهم وشعورهم بالقوة الداخلية والسعادة والرضا نتيجة إشباع احتياجاتهم. يمكننا ملاحظة كل هذا علىٰ هؤلاء المراهقين والفخر بذلك الدور الذي قمنا به تجاههم، كما يستطيع الآباء والمعلمون والأصدقاء مناقشة جميع أدوارهم التي قاموا بها تجاه هؤلاء المراهقين. وبالطبع، يجب علينا تقبل فكرة أن اهتماماتهم وإنجازاتهم تختلف عما كنا نتوقعه أو نأمله.

- **مشاركتهم الحياة**: يمكن استغلال دخول هؤلاء المراهقين في علاقات مع أشخاص جدد كوسيلة لقضاء أوقات ممتعة معهم للتعرف علىٰ أصدقائهم الجدد.

- **الاستمتاع بعواطفهم**: إذا تمكنا من استرجاع أحداث هذه المرحلة من حياتنا عندما كنا مراهقين، يمكننا الاستمتاع بعاطفة وإدراك هؤلاء البالغين

الصغار. كما نستطيع معرفة جميع الأشياء الخاصة بهذه السن معهم؛ فهم غالبًا يرون كل شيء بوضوح.

تنمية مهارات مراهقي الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين

المشاعر: يشعر الكثير من المراهقين بالرغبة الشديدة في تحمل المسؤولية وإحداث فرق في العالم من حولهم. وهذا يؤكد أهمية هذا السؤال الشائع خلال هذه السن: «ماذا يجب عليّ أن أقوم به في حياتي؟» فتحديد الأولويات التي يجب القيام بها أمر يختلف من شخص إلىٰ آخر؛ فما نتوقعه من شخص مسؤول يختلف عما تتوقعه من شخص ثائر.

التفكير: يتميز المراهقون في هذه المرحلة، مثل الأطفال من العاشرة إلىٰ الثانية عشرة، بأنهم أصبحوا إلىٰ حد كبير أشخاصًا كاملي النضج وفي الوقت نفسه، نجدهم مهتمين بحياتهم الشخصية للغاية، فهم يقضون وقتًا طويلًا وهم يفكرون في مزايا وعيوب ما يجدونه أمامهم من خيارات الحياة المختلفة؛ كنوع العمل وطرق الدراسة وأساليب الحياة لهم في حالة وجود أو عدم وجود عمل.

السلوك: غالبًا ما يشترك المراهقون بفاعلية في القضايا الاجتماعية مثل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والثانية عشرة. فعندما كانوا صغارًا، كانت حياتهم في المنزل والمدرسة تستحوذ علىٰ تفكيرهم.

سمات مراهقي الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين:

- **محاولة التميز عن غيرهم**: في الوقت الذي يسعىٰ فيه المراهقون إلىٰ تشكيل هويتهم المستقلة في هذا العالم، يحاول الكثيرون منهم الظهور في صورة متميزة عمن حولهم. وبينما يتعلم المراهقون الكثير من الأشياء النافعة بهذه الطريقة، نجد أنهم يحتاجون في آخر الأمر إلىٰ إدراك أن هويتهم تأتي من معرفتهم بما هم عليه بدلًا مما هم ليسوا عليه، وحتىٰ هذه المرحلة، يمكنهم اختيار صبر الكبار والأصدقاء عليهم وخاصة الذين يدخلون معهم في نقاش عن القضايا التي تشغل تفكيرهم بصفة مستمرة.

• **التحدي من خلال أسلوبهم**: ينتهج المراهقون أي أسلوب يناسب أهواءهم وإدراكهم عند تناول القضايا الأساسية التي تشغل تفكيرهم. فهناك أساليب كثيرة يمكن اتباعها للقيام بذلك، ومن بينها: التوافق مع الأعراف والعادات أو الانسحاب أو أسلوب الضحية المغلوبة علىٰ أمرها أو السيطرة أو العنف أو الثورة أو اللجوء إلىٰ الأسلوب الفلسفي أو التعقل والحكمة أو التعصب أو التمرد أو الإرهاب.

• قدرتهم علىٰ إيجاد الحلول: غالبًا ما تختلف الحلول التي يتوصل إليها المراهقون عن الحلول السائدة في المجتمع، والتي تبدو نافعة وتوجيهية تارة ومزعجة تارة أخرىٰ.

• دقة الإدراك: يستطيع المراهقون في هذه المرحلة تلمس الصواب في أفعال وأقوال من هم أكبر سنًا حتىٰ عندما يشوبها بعض الغموض، وذلك بفضل خبراتهم التي أكسبتهم القدرة علىٰ ترتيب الأفكار؛ فهم يتمتعون بدقة في إدراك الأشياء غالبًا ما يصعب توجيهها أو التعامل معها.

احتياجات مراهقي الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين:

• **مساندتهم وتقديم الدعم لهم**: عندما يصل المراهقون إلىٰ حد معين من النضج، ربما نخطئ في اعتقاد أنهم لم يعودوا بحاجة إلىٰ مساندة الكبار الذين يقومون برعايتهم. يمكن للآباء وغيرهم من الكبار المحيطين بالمراهقين والذين لديهم القدرة علىٰ الدخول معهم في مناقشات تقديم المزيد من المساندة لهؤلاء المراهقين؛ فبعضهم لا يستطيع النجاح في حياته دون تلك المساندة. ومع ذلك، فمن الحكمة أن تتذكر أن دورنا في حياتهم أصبح دورًا ثانويًا واختياريًا.

• **التواصل المستمر**: بمجرد أن يبلغ المراهقون الثامنة عشرة فأكثر، يعتقد الكثير من الآباء أن أبناءهم يمكنهم مواجهة الحياة دون الحاجة إلىٰ تواصلهم معهم؛ فالبعض يرىٰ التواصل في هذه المرحلة نوعًا من التطفل أو التدخل في حياة الأبناء. ومع ذلك، فإن الخروج عن نطاق الأسرة والأعمال الروتينية الثابتة

التي اعتاد المراهقون القيام بها إلىٰ العالم الواسع من حولهم يشكل عبئًا كبيرًا يصعب علىٰ المراهقين تحمله دون ضغوط بالغة.

غالبًا ما يتمكن المراهقون من اتباع الطريق القويم إذا ما قام الآباء وغيرهم من البالغين الذين يهتمون بأمرهم بالوقوف إلىٰ جوارهم وتقديم المساندة الفعالة لهم؛ فالتواصل الدائم مع المراهقين يكون بمثابة رسالة تذكير غير مباشرة بالقيم والمبادئ التي اكتسبوها خلال المراحل السابقة. تقديم المعلومات والدخول في مناقشات: إن التواصل المستمر مع المراهقين يمثل مصدرًا ثريًا للمعلومات عن كيفية مواجهة المجتمع الخارجي بشكل عملي. وتعد هذه المرحلة من الفترات الرائعة لكل من الطرفين؛ حيث تنشأ بيننا علاقة متبادلة تتطور علىٰ مدار السنين تقوم خلالها بمناقشة الكثير من الموضوعات.

- **التعبير عن أنفسهم**: في هذه السن يبدأ المراهقون في تحقيق ذاتهم في المجتمع الخارجي معتمدين علىٰ أنفسهم وعلىٰ أساليبهم الشخصية. وكجزء من هذا يعلن المراهقون عن شخصياتهم للكبار الذين لهم أدوار في حياتهم. وفي الواقع، نجد أنهم يقولون: «هذا هو أنا، أريد منك تقديري واحترامي». كما أن بعضهم يجدون هويتهم الجديدة بوضوح؛ لأنهم يعرفون أنها ستكون مصدر صدمة بالنسبة لنا. ويقوم المراهقون بتحدي آبائهم علىٰ نحو استفزازي يجعلهم يتقبلونهم أو يرفضونهم.

- **احترام الكبار لهم**: لأن هذا الاحترام والتقدير من قبل الكبار سوف يساعدهم علىٰ تقبل هذا التغير والتكيف معه. وفي أغلب الأحوال، يقوم المراهقون بتقبل تصرفاتنا تجاههم بالترحاب؛ نظرًا لشعورهم العميق بالكرامة وتقدير الذات.

يمكننا الاستفسار منهم عن خططهم التي حددوها لأنفسهم في المستقبل حتىٰ يدركوا تقديرنا لرغباتهم.

- **المشاركة في الأعمال المنزلية**: يجب أن يتولىٰ المراهقون في هذه السن المسؤوليات التي يتحملها الكبار في المنزل.

• **تقبل الآباء لأصدقائهم**: غالبًا ما يكون للمراهقين في هذه السن الكثير من الصداقات التي تضفي جوًا من السعادة علىٰ أوقاتهم. وجدير بالذكر أن استجابتنا لمثل هذه الصداقات مهمة للغاية؛ فينبغي تشجيع الأبناء علىٰ انتقاء هؤلاء الأصدقاء الذين سينعكس تأثيرهم بالتأكيد عليهم.

بعض التوجيهات عند التعامل مع أصدقاء المراهقين:

• ضرورة إظهار الاهتمام الحقيقي بهم.

• عدم التسرع في إبداء آرائنا فيهم وأخذ وقت كاف للتعرف عليهم.

• الترحيب بهم بشتىٰ الطرق وإشراكهم في أنشطة الأسرة.

• البحث عن فرص لقضاء وقت ممتع معهم.

• تقبلهم بلطف حتىٰ في حالة عدم الاتفاق معهم بدلًا من الانسحاب أو اتخاذ موقف عدائي ضدهم.

واجبات الآباء:

√ **التعامل مع الإحساس بفقدان الأبناء**: كيفية التعامل مع الشعور بفقدان الأبناء،

√ **للتعامل مع هذا الشعور بفقدان الأبناء**، يجب مناقشة الآخرين حول هذا الشعور وتأثير ذلك علىٰ حياتنا والأشياء التي كنا نستمتع بها معهم وأصبحنا نفتقدها الآن. وعلينا أخذ ما يكفي من الوقت للتغلب علىٰ ذلك الشعور؛ فقد يستغرق الأمر وقتًا قصيرًا مع البعض بينما يستغرق وقتًا أطول مع غيرهم قد يستمر لسنوات، وبالطبع، فإن ميل الأبناء إلىٰ قضاء معظم الوقت مع أصدقائهم ليس عذرًا لابتعاد الآباء عنهم؛ فمتابعتهم ولو لبعض الشيء ستهون كثيرًا من الشعور بفقدانهم.

√ **البحث عن اهتمامات أخرىٰ**: ينبغي علىٰ الآباء وغيرهم ممن كرسوا معظم حياتهم لتربية أبنائهم البحث عن أشياء أخرىٰ حتىٰ ينشغلوا بها في حياتهم،

وهذا الأمر يتطلب أفكارًا وأفعالًا مدروسة بحذر لسد الفجوة التي يتركها هؤلاء المراهقون في حياتنا بعد استقلالهم عنا.

√ **منحهم الفرصة بالاستقلال بحياتهم**: ربما يبدو هذا الأمر سهلًا في قوله ولكنه يمثل تحديًا بالغًا عند تنفيذه مع أبنائنا الذين قضينا سنوات في تربيتهم.

√ **مشاركة الآخرين نجاحنا**: نحن الآن في نهاية مرحلة المراهقة؛ لذلك فقد حان وقت الاحتفال بما تم إنجازه علىٰ مدار سنوات طويلة. وهناك طرق عديدة للاحتفال بما تم إنجازه، ومنها: مشاركة أبنائنا في سن الحادية والعشرين الذكريات التي قمنا فيها بتكريس حياتنا لهم أو التحدث عن الأشياء التي استمتعنا بها معًا أو تهنئة كل طرف بالإنجازات التي قام بها.

عشر نصائح يمكن للآباء اتباعها:

- الاستماع إليهم عندما يرغبون في التحدث عن الأمور التي تزعجهم.
- الاهتمام بدراستهم أو عملهم وأنشطتهم الأخرىٰ.
- الإشادة بنجاحهم والتعليق بالإيجاب علىٰ نضجهم.
- التحدث بحماس عما يهمهم.
- الخروج معًا إلىٰ أماكن تجمع الكبار والسماح لهم باصطحاب أصدقائهم.
- مناقشة أحوال العالم من حولهم وما يحتاج إلىٰ تغيير.
- تقبل فكرة أنهم يفكرون ويشعرون بالطريقة التي يعبرون بها عن أنفسهم.
- إبداء آرائنا لهم بوضوح والتمسك بموقفنا عندما نختلف معهم علىٰ شيء.
- التحدث مع الكبار عن الأشياء التي نحبها في أبنائنا والتي نفخر بها.
- التواصل اليومي معهم وعدم تركهم للبعد عنا تمامًا.

عبارات مفيدة لمراهقي الثامنة عشرة وحتىٰ الحادية والعشرين:

- «أصبحت مسؤولًا الآن عن نفسك».
- «أنا بالفعل فخور بك».
- «لا يجب أن أكون مخطئًا حتىٰ تكون أنت علىٰ حق».
- «نحن لا نزال مسؤولين عنك».
- «تأكد من قيامك بالحفاظ علىٰ نفسك والقيام بكل ما هو صحيح».
- «يتوقف تدعيمنا لك علىٰ القيام بدورك علىٰ أكمل وجه».
- «إذا تحليت بالشجاعة والثبات، فستكتسب المزيد من الخبرات كلما تقدم بك العمر».

التربية الروحانية والدينية والقيمية[1]

القيم والقوى الإنسانية[2]

هذه محاولة رصد لمجموعة القيم المشتركة في الثقافات الإنسانية، لعل هذا الشرح والبيان لها يعين علىٰ استخدامها في العملية التربوية وغرسها في نفوس الأطفال.

إن تنشئة الأطفال هي أكثر بكثير من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء، إنها تدور حول تحديد وتقوية قدراتهم وفضائلهم، ومساعدتهم علىٰ إيجاد المكان اللائق حيث يمارسون هذه السمات الإيجابية لأقصىٰ مدىٰ.

بدءًا سنتعرف معًا ما القوىٰ الإنسانية، مرورًا بأهمية تلك القوىٰ وما الفائدة التي تعود علينا منها، ووصولًا إلىٰ كيفية اكتشافها، ثم نختم الفصل بالطرق التي تستطيع بها تنمية القوىٰ الإنسانية لدىٰ أبنائنا.

ما القوىٰ الإنسانية؟

إن القوىٰ الإنسانية، هي ترجمة عملية للفضائل الكبرىٰ التي أجمعت عليها الأديان الإبراهيمية والفلسفات الكبرىٰ في جميع الثقافات والعصور، وتشتمل علىٰ قيم معرفية وانفعالية وشخصية ومؤسسية ومجتمعية وروحية لنجد أنها استقرت علىٰ ست فضائل فقط، تندرج تحتها مجموعة من السمات.

---

(١) مستفاد من كتاب: «التربية الوالدية» نشر: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

(٢) مستفادة من كتاب: «الطفل السوي»، نشر: دار نبراس.

ويقسم هذا التصنيف الفضائل إلىٰ ست فضائل أساسية، تنطوي كل منها علىٰ مجموعة من القوىٰ الإيجابية الشخصية، سنوردهم إجمالًا ثم تفصيلًا:

١- الحكمة والمعرفة.

٢- الشجاعة.

٣- الحب والإنسانية.

٤- العدل.

٥- الاعتدال.

٦- الروحانية والسمو.

وفيما يلي نتعرض بشيء من التفصيل لكل فضيلة وما تحتوي عليه من قوىٰ:

أولًا: فضيلة الحكمة والمعرفة:

وهي القوة المعرفية التي تتضمن اكتساب المعرفة واستخدامها، وتشمل السمات الإيجابية التالية:

١. **الإبداع**: وهو يعني التفكير بطرق جديدة ومنتجة لتصور كيفية القيام بالأشياء، ويستلزم الإبداع عنصرين أساسيين: أولًا: يجب علىٰ الشخص المبدع أن يُنتج أفكارًا أو سلوكيات مبتكرة أو مذهلة أو استثنائية، ثانيًا: يجب أن يُسهم إبداع الفرد إسهامًا إيجابيًا في حياة ذلك الشخص أو في حياة الآخرين، وخير مثال علىٰ ذلك: الطرق غير التقليدية التي يبتكرها الأطفال أثناء لعبهم.

٢. **الفضول**: وهو الاهتمام المستمر بالتجارب والخبرات المختلفة؛ حيث يجد المرء في البحث عن الجديد، والانفتاح علىٰ التجارب وجوانب الخبرة المختلفة شغفًا للاستفادة والاطلاع، ويدل علىٰ رغبة الفرد الحقيقية في التجربة والمعرفة، والأطفال مجبولون علىٰ حب الاكتشاف والفضول، فتراهم ينشغلون دائمًا بتفكيك الأشياء ليصلوا إلىٰ مكنونها ويكتشفوا مكوناتها.

٣. **التفكير الناقد**: وهو التفكير في الأمور من خلال فحصها من جميع الجوانب، وليس مجرد إعطاء استنتاجات سريعة، وأن يكون المرء قادرًا علىٰ

تغيير منحىٰ عقله من خلال الدلائل ووزن وتقييم الأدلة بموضوعية، وقد تظهر هذه القوة في تبني طفلك وجهة نظر مخالفة لرؤيتك تعكس منظورًا جديدًا للموضوع محل النقاش.

٤. **حب التعلم**: وهو إتقان مهارات جديدة أو موضوعات معرفية سواء قام الفرد بذلك من خلال الدراسة النظامية داخل المؤسسات، وتعتبر إحدىٰ نتائج سمة الفضول، ولكن حب التعلم يهدف إلىٰ ما وراء الفضول حيث يوصف بأنه: الميل إلىٰ زيادة المعرفة بطريقة ممنهجة ومنظمة، وتراها واضحة في حب بعض الأطفال وشغفهم بالتعليم.

٥. **البصيرة**: وهي أن يكون المرء قادرًا علىٰ أن يقدم النصح الحكيم للآخرين، ولديه طرق للنظر إلىٰ العالم من حوله بما يجعله شخصًا صاحب معنىٰ لنفسه وللآخرين، وسمة البصيرة تعتبر نتاج الفضول والتعلم والمعرفة والخبرة، لكنها أكثر من مجرد تراكم للمعلومات، فهي نتاج تنسيق تلك المعلومات وربطها ببعضها وإضافة الخبرة العملية لها، بحيث تكون للفرد بصيرة تساعده علىٰ تقييم ما حوله، ومن ثم الاستماع الجيد للآخرين وتقديم النصيحة لهم بشكل حكيم.

ثانيًا: فضيلة الشجاعة:

وهي قوة انفعالية تعني التدرب علىٰ رفع الإرادة للوصول إلىٰ الأهداف بالرغم من وجود العوائق الخارجية والداخلية؛ وهي تشمل السمات التالية:

١. **الإقدام**: وهي الصورة الواقعية للشجاعة، وتظهر بشكل واضح تاريخيًا في المحاربين، ويُقصد بها القدرة علىٰ فعل ما ينبغي فعله بالرغم من مشاعر الخوف التي لا شك ستكون متواجدة، وإذا نظرنا إلىٰ تلك السمة خارج نطاق المعارك، فهي تشمل مقاومة الضغوط فيما حولنا، أو مواجهة الطفل لخطر ما وهو يحمي أخته أو أخاه الأصغر، وغير ذلك من الأمور.

وهي محاولات الفرد لإنهاء ما بدأه بنجاح، والاستمرار علىٰ الرغم من العقبات، والاهتمام بالعمل، وبلوغ النهاية، والتركيز علىٰ المهمة وإنجازها، كل

ذلك يشير إلىٰ قوة الشخصية التي نصفها بالإصرار والمثابرة والاجتهاد، فأحيانًا ما يهدد إنجاز مهمة ما ليس الخوف، بل الملل والسأم والإحباط والصعوبة أو الإغراءات بفعل شيء أسهل وربما أكثر متعة، ومثال ذلك: جلوس الطفل لإتمام واجباته المدرسية وعدم القيام إلا بعد الفراغ منها، بالرغم من وجود مغريات أخرىٰ أمامه.

٣. **الصدق**: الشخص هو الذي يقول الحقيقة، لكننا بصدد معنىٰ أوسع لهذه السمة الشخصية، فهي تشمل كذلك تحمل مسؤولية ما يشعر المرء به وما يفعله، والتعبير الصادق للآخرين، بالإضافة إلىٰ الشعور الداخلي بأن الشخص يتمثل ما يقول، وهو ما يمكن أن تطلق عليه الاتساق، ومثال ذلك: اعتراف الطفل بكسره للزهرية بالرغم من علمه أنه أمر سيغضب والديه.

٤. **الحيوية**: وهي من خصائص الجسد والعقل علىٰ الشعور بالحياة، والإحساس بالنشاط، وإظهار الحماس للقيام بالأنشطة المختلفة، ولا تعني فرط النشاط أو النشاط العصبي أو التوتر أو الهوس، ولكنها الحماس الذي يضفي علىٰ الأنشطة قيمة للحياة، ونحن في العادة نصف الأشخاص الذين يمتلكون هذه السمة بأنهم: نشيطون، وحيويون، ومشرقون، وواثقو الخطىٰ، ومرحون، ومنطلقون نحو الحياة، والكثير من الأطفال يتمتعون بالحيوية والنشاط، ولكن للأسف بعض الآباء لا يقدر هذه القوة ويراها مصدر إزعاج.

ثالثًا: فضيلة الإنسانية:

وهي القوىٰ في العلاقات الإنسانية التي تتضمن الميل للآخرين، وتكوين علاقات طيبة معهم وهي تشمل السمات التالية:

١. **الحب**: وهو تقييم العلاقات المقربة مع الآخرين خاصة هؤلاء الذين يبادلون الفرد مشاعر المشاركة والاهتمام، ويتسم الحب بتبادل الدعم والراحة والقبول، كما ينطوي علىٰ مشاعر إيجابية قوية وعلىٰ الالتزام وربما التضحية، وكذلك الصداقة، والحب بين الوالدين والأطفال، والحب بين الإخوة والأصدقاء . . . إلىٰ غير ذلك من صور الحب.

٢. **اللطف**: تصف هذه السمة ميل الشخص للتعامل مع الآخرين بشكل فيه جزء من العاطفية والحرص علىٰ الاهتمام برفاهيتهم، وأن تساعدهم وتعتني بهم، وقد يكون اللطف مجرد فعل عابر موجَّه نحو الغرباء، كما هو الحال عندما ندعم الفقراء والمساكين، أو اهتمام ابنك بطفل يبكي ويحاول أن يسعده، وقد يكون اللطف مع الحيوان، كاهتمام الأطفال بالحيوانات الأليفة والعطف عليهم.

٣. **الذكاء الاجتماعي**: وهو يعني أن يكون الفرد واعيًا بدوافع ومشاعر الآخرين، وكذلك دوافعه ومشاعره، وعالمًا بما يجب أن يفعله ويناسب المواقف الاجتماعية علىٰ اختلافها، وأن يعرف ويستنتج ما الذي يجعل الآخرين يتصرفون بطريقة ما، وتلحظ ذلك في بعض الأطفال الذين يلقون قبولًا بين جميع الأقران.

رابعًا: فضيلة العدالة:

وهي مجموعة من الصفات الاجتماعية التي تساعد علىٰ بناء مجتمع قوي، وهي تشمل السمات التالية:

١. **العمل التعاوني**: كالتطوع والمسؤولية الاجتماعية، وهو يعني أن يقوم الفرد بعمله جيدًا كعضو في مجموعة أو فريق، والتعرف علىٰ المصلحة العامة والشعور بالالتزام تجاهها، والالتزام بها وحث الآخرين علىٰ الالتزام بها، وذلك يشمل المجموعات التي ينتمي إليها الفرد: الأسرة، الأصدقاء في المدرسة، أو أعضاء الفريق الرياضي . . . وغيرهم، إن الأشخاص أصحاب تلك السمة لديهم شعور بالالتزام تجاه المجموعة المعنية ويتحملون مسؤوليتهم كأعضاء في المجموعة، ليس لأن الظروف الخارجية تجبرهم، ولكن لأنهم يعتبرون ذلك هو ما يجب أن يفعله كعضو في المجموعة.

٢. **الإنصاف**: تشير قوة الإنصاف إلىٰ معاملة الفرد للآخرين بعدل ومساواة دون السماح للمشاعر أو الأمور الشخصية بالتأثير علىٰ اتخاذ القرارات تجاههم بالانحياز لهم أو ضدهم، ويتضمن الإنصاف إعطاء الجميع فرصة عادلة، والالتزام بفكرة أن القواعد نفسها تسري علىٰ الجميع.

٣. **القيادة**: ينتمي الناس إلىٰ مجموعات اجتماعية لا حصر لها، وتنظم العديد من هذه المجموعات علىٰ نحو هرمي بوجود قائد -رسمي أو غير رسمي- يملي ويوجه أنشطة التابعين، وهذه السمة تشمل توجيه أعضاء المجموعة علىٰ القيام بما يُفترض أن يقوموا به، وإدارة الوقت بفاعلية، والحفاظ علىٰ العلاقات الجيدة داخل المجموعة والروح المعنوية المرتفعة والإيجابية، وينظم أنشطتها ويراقبها، وإذا راقبت أي تجمع لمجموعة من الأطفال ستلحظ ذلك الطفل القائد الذي يتولىٰ مهمة توجيه الآخرين.

خامسًا: فضيلة الاعتدال:

وهي الفضيلة التي تتسم بالوسطية في الجانب الفكري والانفعالي، وهي فضيلة وقائية تحمينا من شرور النفس، وتشمل السمات التالية:

١. **العفو والتسامح**: كثير من الناس يجد نفسه في موضع يمكن أن يتمثل التسامح والرحمة أو لا، وهي سمة نادرة يُظهر أصحابها القدرة علىٰ طي صفحات الماضي، ليس بسبب الحالات والسمات السلبية؛ مثل الخوف أو الخزي أو الذنب أو التساهل، وليس بسبب الحوافز المادية الخارجية، كالرشوة أو التهديدات، ولكن يتبع ذلك من قوة إيجابية عميقة في الشخصية.

٢. **التواضع والبساطة**: وهو أن يترك الفرد الفرصة لإنجازاته تتحدث عنه لا أن يُظهر نفسه بوصفه إنسانًا غير عادي أو أن الأشياء لا تتم إلا بفضله، فالتواضع يركز علىٰ جميع الأمور الخارجية وليس فقط طريقة التحدث أو التصرف، وذلك يشمل طريقة حياة الطفل واختياره لملابسه وألعابه وغيرها من الأمور، أما البساطة فتركز علىٰ الأمور الداخلية أكثر، وتشير إلىٰ إحساس الشخص بأنه ليس مركز الكون؛ ولذلك فالصفتان مقترنتان ببعضهما.

٣. **الحكمة والتعقل**: وهي شكل من أشكال التفكير العملي والإدارة الذاتية التي تساعد الفرد علىٰ تحقيق أهداف طويلة الأجل بشكل فعّال من خلال التفكير بعناية دومًا في عواقب الأفعال والسلوكيات، واتخاذ خيارات ذكية للوصول إلىٰ الأهداف في النهاية؛ لذلك فالشخص الحكيم لا يضحي بأهداف طويلة الأجل

من أجل منع أو مكاسب قصيرة الأجل، ويظهر ذلك في صبر الطفل علىٰ بعض المغريات ليحصل علىٰ مكافأة أكبر.

٤. **التحكم بالذات وضبط النفس**: وهي القوة التي يمارس فيها الفرد السيطرة علىٰ استجاباته ورغباته وانفعالاته وعواطفه من أجل بلوغ الأهداف بطريقة تتطابق مع المعايير والقيم الأخلاقية وهذا يشمل الأطفال الذين يلتزمون بالأكل الصحي والأنظمة الغذائية، أو الذين يمكنهم مقاومة المغريات التي يتعرضون لها، أو الذين يمكنهم الامتناع عن تعنيف الآخرين الذين أصابوهم بأذىٰ.

سادسًا: فضيلة السمو:

وهي الفضيلة التي تشكل التواصل مع الطبيعة، وما وراء العالم المحيط، وهي التي تساعد الإنسان علىٰ إيجاد المعنىٰ من حياته، وهي تشمل السمات التالية:

١. **تقدير الجمال والإبداع**: ويُقصد به الشخص الذي يلاحظ الجمال والإبداع ويقدرهما في مجالات مختلفة من الحياة، سواء كان فنًا أو موسيقىٰ رائعة، أو أداءً رياضيًا بارعًا، أو جمال الطبيعة أو غيرها من صور الجمال والإبداع، وأصحاب هذه السمة يلاحظون الإبداع ويقدرونه بعمق، فهم يقفون أمام جمال الطيور والأزهار ويهتمون بالجانب الجمالي والإبداعي في غرفتهم وحياتهم.

٢. **الامتنان**: وهو أن يكون الفرد واعيًا وشاكرًا للأشياء الجيدة التي تحدث في حياته، ويستجيب نفسيًا لهذا الأمر بشكل إيجابي، مثل: شعور الطفل بالامتنان، وتقديم الشكر لمن قدم له هدية مادية أو معنوية، وهذا يشمل الحصول علىٰ هدية عيد الميلاد، أو كلمة جميلة من شخص نحبه، أو ثناء علىٰ مظهر حسن أو ثوب جميل.

٣. **الأمل**: يمثل الأمل والتفاؤل موقفًا تجاه المستقبل والخير الذي قد يحمله، إن الأمل هو التفكير في المستقبل وتوقع حدوث النتائج المرجوة،

والعمل بطرق يعتقد أنها تجعلها أكثر احتمالية، وليس مجرد التمني من دون عمل، والأصل في الأطفال أنهم يتحلون بالأمل والتفاؤل، فهم يسعون دائمًا للوصول إلىٰ ما يريدون حتىٰ وإن بدا الطريق صعبًا ومستحيلًا.

٤. **الفُكاهة والمرح**: وهي السمة التي تخدم الخير الأخلاقي، والحفاظ علىٰ المزاج الجيد الإيجابي في وجه اليأس، وبناء الروابط الاجتماعية، وتقوية التفاعل الاجتماعي، وهذا ما نعنيه بالفكاهة والمرح كقوة إنسانية، والشخص الفكاهي أو المرح شخص موهوب في الضحك والمداعبة اللطيفة، ورسم الابتسامات علىٰ وجوه الآخرين، ورؤية الجانب المشرق، وتأليف النكات وليس بالضرورة إلقاؤها، وذلك يختلف عن الاستخفاف أو السخرية أو التهكم أو التقليد الساخر وتدبير المقالب للمحيطين بنا.

٥. **الروحانية**: وهي المعتقدات المتماسكة حول الغاية العليا للكون ومعناه ودور المرء فيه، ويمتلك الأشخاص الذين لديهم هذه القوة نظرية حول المعنىٰ الأسمىٰ للحياة الذي يشكل سلوكهم ويُشعرهم بالراحة، كذلك ترتبط الروحانية بالاهتمام بالقيم الأخلاقية والسعي وراء الخير، وهناك فرق بين الروحانية والتدين، فالتدين يشعر إلىٰ الممارسات الدينية التقليدية من عبادات وصلوات وغيرها بحسب الديانة، أما الروحانية فهي الخبرة النفسية التي من أجلها يمارس الإنسان التدين ويشكل جميع سلوكياته وتصوراته بناءً علىٰ تلك الخبرة وفق معتقدات مطلقة يسري عليها، والأطفال في السن الصغير لا يدركون هذه المعاني المجردة، وإنما يكتسبونها من سلوك الوالدين.

لماذا نُربي أبناءنا علىٰ القوىٰ الإنسانية؟

إن اعتمادك علىٰ القوىٰ الإنسانية في تربية أبنائك يعني أنك تعتمد منهجًا تربويًا يقوم علىٰ أفضل ما طرح في علم النفس عن الشخصية الفاضلة، وذلك للأسباب التالية:

١- تربية أبنائك وفق منهج علمي مدروس:

فهذه النظرية ليست مجموعة من النصائح أو المواعظ التي تتداولها كتب التنمية البشرية والتربية الإيجابية، لكنها نظرية علمية قامت علىٰ منهجية البحث العلمي، والدراسة التجريبية التي تخضع للتقييم والقياس.

يستهدف تصنيف القوىٰ الإنسانية الموضحة في هذا الكتاب استخلاص دراسة الشخصية والفضيلة باعتبارها موضوعات منطقية للبحث النفسي والخطاب المجتمعي المستنير، ومن خلال إيجاد طريق للحديث عن نقاط قوة الشخصية وقياسها علىٰ مدىٰ الحياة، سيتسنىٰ لهذا التصنيف وضع علم القوىٰ الإنسانية.

ويمكن صياغة هذه القيم والقوىٰ الإنسانية صياغة مدعومة بأدلة الوحي والشواهد من سيرة النبي عليه الصلاة والسلام وصحابته؛ فإن جعل هذه القيم وتعليمها غاية تربوية يلتقي مع مفاهيم الشرع وينسجم معها.

التصنيف الإسلامي للقيم وخارطة إجراءات لغرسها

هذه محاولة لتنظيم خارطة القيم والسلوكيات المنبثقة منها والداعمة لها، وذلك من منظور النصوص الشرعية الإسلامية، بشكل يعين علىٰ تعمد تعليمها لأبنائنا:

أولًا: المجال العقدي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بالأمور التي أخبر الله تعالىٰ نبيه محمدًا عليه الصلاة والسلام، عن طريق الوحي أو عن طريق القرآن الكريم، من حيث اطمئنان النفس إليها، وتصديق القلب بها، وتشمل:

(١) الإيمان بالله تعالىٰ.

(٢) الإيمان بالرسل.

(٣) الإيمان بالكتب السماوية.

(٤) الإيمان باليوم الآخر.

(٥) الإيمان بالقضاء والقدر.

ثانيًا: المجال التعبدي:

ويعبّر عن القيم المتعلقة بالأمور التي يحبها الله تعالىٰ ويرضاها، من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة، وأبرزها:

(١) محبة الله ﷻ.

(٢) محبة الرسول ﷺ وأهل بيته عليهم السلام.

(٣) الصلاة.

(٤) الصوم.

(٥) الحج.

ثالثًا: المجال الفردي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بذاتية الفرد: أي صفاته، وسلوكه، ونمط شخصيته. وأبرزها:

(١) التعلم

(٢) الإخلاص.

(٣) الشجاعة.

(٤) طلاقة الوجه.

(٥) الإتقان

رابعًا: المجال الاجتماعي:

ويعبر عن القيم التي تنشأ بين فردين أو أكثر، أو علىٰ مستوىٰ النظام أو الأسرة، حيث يسعىٰ الفرد لمساعدة الآخرين، والتضحية من أجلهم وتقديرهم ابتغاء مرضاة الله تعالىٰ. وأبرزها:

(١) تقدير الآخرين.

(٢) التواضع.

(٣) الأخوة.

(٤) التراحم.

(٥) المواساة.

خامسًا: المجال السياسي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بالشؤون الداخلية والخارجية للوطن، أو الإقليم، ومشاركة الفرد الإيجابية في حفظ واستقرار المنطقة. وأبرزها:

(١) الشورىٰ.

(٢) العدل.

(٣) الطاعة بالمعروف.

سادسًا: المجال العلمي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بالطرق والأساليب العلمية الدقيقة في نيل المعرفة بشتىٰ صورها. وأبرزها:

(١) التثبت.

(٢) العمل بالعلم

(٣) تبليغ العلم وتعليمه.

سابعًا: المجال المادي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بالوجود المادي لحياة الأفراد؛ من حيث إشباع حاجاتهم ومطالبهم وفق منهج الله. وأبرزها:

(١) الكسب الحلال.

(٢) الاعتدال في النفقة.

ثامنًا: المجال الجمالي:

ويعبر عن القيم المتعلقة بالذوق الجمالي، وتشمل:

(١) التجمل.

(٢) محبة الجمال.

خارطة إجراءات
يمكن بها قياس مدى تحقق البناء القيمي عند الولد

● الإيمان

(١) يتأمل في تنوع وجمال المخلوقات.
(٢) يسأل عن مصدر الأشياء.
(٣) يسأل عن صفات خالق الأشياء.
(٤) يربط بين المخلوقات والخالق.
(٥) يعرف بعض صفات الخالق كالقدرة والرحمة.
(٦) يعرف بعض أركان الإيمان (الإيمان بالرسل والكتب).
(٧) يعرف وظيفة الرسول.
(٨) يعدد الكتب السماوية.
(٩) يتعرف علىٰ وظيفة الكتب السماوية.
(١٠) يدرك بعض صفات الخالق كالسمع والبصر والكلام.
(١١) يتعرف علىٰ باقي أركان الإيمان: (الملائكة/ القدر/ اليوم الآخر).
(١٢) يقدر أهمية الأعمال الصالحة.
(١٣) يقدر عواقب الأعمال السيئة.
(١٤) يعرف بأركان الإيمان في وضعيات تعليمية.
(١٥) يدرك أثر الإيمان في حياة الإنسان.
(١٦) يتعرف علىٰ بعض مظاهر العقائد الفاسدة.

● الإخلاص

(١) يحرص علىٰ استمرار العلاقة الطيبة مع أصدقائه داخل الصف الدراسي.

(٢) ينفر من كل قول أو فعل يسيء إلىٰ أصدقائه.
(٣) يحضر واجباته المدرسية كاملة في وقتها.
(٤) يعرف الإخلاص.
(٥) يحدد بعض مظاهره.
(٦) يستحضر نصوصًا مرجعية تشيد بالإخلاص.
(٧) يتمثل بعض مظاهر الإخلاص في علاقاته داخل المدرسة.
(٨) يخلص العبادة لله واحدًا أحدًا.
(٩) يدرك قيمة الإخلاص لله في العبادة.
(١٠) يعرف الرياء ومظاهره.
(١١) يدرك خطورة الرياء علىٰ الأعمال الصالحة.
(١٢) يتجنب كل مظاهر الخديعة والخيانة في سلوكه العام.

● التواضع

(١) يقاسم غيره لعبه وحاجاته الشخصية.
(٢) يفشي السلام علىٰ أصدقائه.
(٣) يتعرف علىٰ معنىٰ التواضع.
(٤) يتعامل برفق مع أصدقائه من ذوي الإعاقة.
(٥) يخشع في صلاته.
(٦) يؤثر غيره علىٰ نفسه في بعض المواقف.
(٧) يميز بين التواضع والغرور من خلال مظاهر سلوكية.
(٨) يستحضر نصوصًا تمجد التواضع وتذم الكبر والغرور.
(٩) يتجنب الاعتزاز بالنفس ومظاهر الغرور.
(١٠) يدرك خطورة التكبر والأنانية في إحباط الأعمال الصالحة.
(١١) يحث غيره علىٰ التواضع ويحببه فيه.
(١٢) يستخلص الآثار الإيجابية للتواضع علىٰ الفرد والمجتمع.

● الأمانة

(١) يحافظ علىٰ الممتلكات الموجودة في خزانة الصف.
(٢) يرجع الأشياء التي استعارها من أصدقائه بعد استعمالها.
(٣) يرجع القصة التي استعارها من المكتبة إلىٰ الرف بعد قراءتها.
(٤) لا يعتدي علىٰ ممتلكات غيره.
(٥) يعرف الأمانة.
(٦) يستحضر نصوصًا تمجد الأمانة.
(٧) يرافق من يتحلىٰ بالأمانة.
(٨) يحرص علىٰ أن يكون أمينًا في أقواله وأفعاله مع أصدقائه بالمؤسسة.
(٩) يخجل ويضطرب حين يتهم بالخيانة.
(١٠) يميز بين الأمانة والخيانة من خلال مظاهر سلوكية.
(١١) يبرز أهمية الأمانة في حياة الفرد والمجتمع.
(١٢) يدرك خطورة الخيانة علىٰ الفرد والمجتمع.
(١٣) يحرض غيره علىٰ التمسك بخلق الأمانة.
(١٤) يحرص علىٰ أن يكون أمينًا في سلوكه العام كله.

● التوكل علىٰ الله

(١) يحفظ سورة الفاتحة.
(٢) يعرف أن الله هو خالق الكون.
(٣) يعرف أن الله رحيم لطيف بمخلوقاته.
(٤) يحفظ بعض الأدعية التي تدل علىٰ الاستعانة بالله.
(٥) يعرف صفات الله الدالة علىٰ القدرة والإرادة.
(٦) يعرف التوكل من خلال مظاهر في سلوك المخلوقات كالطير مثلًا.
(٧) يميز بين التوكل والتواكل من خلال مظاهر سلوكية.

(٨) يستحضر نصوصًا تمجد التوكل وتذم التواكل.
(٩) يدرك أهمية التوكل في حياة الإنسان.
(١٠) يدرك خطورة التواكل علىٰ الفرد والمجتمع.
(١١) يبرز لغيره فائدة التوكل.
(١٢) يحرص علىٰ التوكل علىٰ الله في أعماله اليومية.

● الطاعة

(١) يستجيب لأوامر والديه.
(٢) يستمع لنصائح معلمه.
(٣) يحترم قانون المؤسسة التي يدرس بها.
(٤) يتدرب علىٰ أداء الصلوات المكتوبة.
(٥) يؤدي الصلوات المكتوبة طاعة لله.
(٦) يدرك أهمية بر الوالدين.
(٧) يتعرف علىٰ أنواع الطاعات والقربات.
(٨) يذكر بعض النصوص التي تحث علىٰ طاعة الله.
(٩) يدرك أن طاعة الله شكر لنعمه.
(١٠) يستحضر خطورة الوقوع في المحرمات.
(١١) يشارك في توعية غيره بأهمية الله والتحذير من معصيته.
(١٢) يحرص علىٰ السلوكيات التي تجلب مرضاة الله في حياته العملية.

● حب العلم

(١) يحب الذهاب إلىٰ المدرسة.
(٢) يحث والديه علىٰ شراء قصص تعليمية وأدوات مدرسية.
(٣) يحرص علىٰ الذهاب إلىٰ المدرسة في الوقت المحدد.

(٤) يعتني بأدواته المدرسية في البيت والمؤسسة.
(٥) يحرص علىٰ إنجاز فروضه المدرسية قبل مشاهدة التلفاز (مثلًا).
(٦) يعرف صفات الله تعالىٰ المتعلقة بالعلم.
(٧) يستحضر بعض النصوص التي تمجد طلب العلم وتذم الجهل.
(٨) يبرز مظاهر الاجتهاد في طلب العلم في كل المواد الدراسية.
(٩) يشارك في الأنشطة التعليمية والمسابقات الثقافية التي تنظمها المؤسسة.
(١٠) يدرك أهمية العلم في معرفة الله وطاعته.
(١١) ينافس مع أقرانه علىٰ أنشطة القراءة ويشاركهم في مناقشات علمية.
(١٢) يحرص علىٰ حضور المحاضرات والندوات العلمية.
(١٣) ينجز بعض الإبداعات الخاصة (مقالة/ شعر قصة ...).

● العدل

(١) يرفض التمييز في العطاء بينه وبين إخوته.
(٢) يميز بين التصرفات العادلة والظالمة من خلال مشاهد أو مواقف.
(٣) يتعاطف مع المظلوم من أصدقائه في موقف محدد.
(٤) لا يتعاطف مع الظالم في المشاهد الإعلامية.
(٥) يذكر نموذجًا لشخص اشتهر بالعدل في التاريخ.
(٦) يعرف العدل من خلال أمثلة ونماذج.
(٧) يستحضر نصوصًا تحث علىٰ العدل وتنهىٰ عن الظلم.
(٨) يذكر بعض آثار العدل في المجتمع.
(٩) يربط بين العدل وبعض الأشكال الرمزية الدالة كالميزان مثلًا.
(١٠) يعرف بالعدل في مواقف تعليمية.
(١١) يناصر المظلوم في مواقف تعليمية.
(١٢) يبرز مزايا العدل من خلال إبداع فني (مقال/ رسم/ ...).
(١٣) ينتقد التصرفات والمواقف الظالمة ويقترح البدائل المرسخة للعدل.
(١٤) يحلل المظاهر الاجتماعية بمقاييس العدل والظلم.

- **الحرية**

(١) يضع ممتلكاته في مكان خاص به في البيت.
(٢) يضع حيزًا من الخشب أو غيره في البيت ويلعب داخله.
(٣) يميل إلىٰ اختيار لباسه وارتدائه بنفسه.
(٤) يميل إلىٰ الجلوس في أماكن مختلفة داخل الصف الدراسي ويرفض التقيد بمكان محدد.
(٥) يختار الألوان والأشكال التي يستعملها في رسمه.
(٦) يرسم أشكالًا ورموزا دالة علىٰ الحرية كالطير في السماء مثلًا.
(٧) يعرف الحرية من خلال نماذج وأمثلة.
(٨) يستحضر شخصيات وأعلامًا اشتهرت بالدفاع عن الحرية.
(٩) يحفظ نصوصًا داعمة للحرية ومنفرة من الاستعباد.
(١٠) يميز بين حريته وحرية الآخرين.
(١١) يحترم حق الآخرين في آرائهم ومواقفهم.
(١٢) يناصر المواقف الداعية إلىٰ الحرية بأساليب مختلفة.
(١٣) يعرف الحرية ويضعها في إطار المسؤولية الأخلاقية.

- **المساواة**

(١) يتعامل مع أخته في البيت ولا ينفر منها.
(٢) يقبل مساواته مع إخوته في الهدايا والأعطيات.
(٣) لا يطلب تمييزه عن غيره بدون سبب موجب لذلك.
(٤) يعرف المساواة من خلال أمثلة مادية محسوسة.
(٥) يستدل علىٰ المساواة بطرق مادية كالعد والحساب مثلًا.

(٦) يستحضر نماذج وأمثلة علىٰ المساواة من خلال قصص أو حكايات ووقائع.
(٧) يحفظ بعض النصوص التي تعود إلىٰ المساواة.
(٨) يرفض كل أشكال التميز بينه وبين أصدقائه.
(٩) يتعامل مع أصدقائه داخل الصف بغض النظر عن لونهم ونوع لباسهم، أو عاهتهم.
(١٠) ينخرط في الأنشطة الداعمة للمساواة داخل المؤسسة.
(١١) يعرف المساواة في أبعادها المعنوية.
(١٢) يناهض المواقف التي يظهر فيها التمييز غير المبرر.
(١٣) يسهم في ترسيخ قيمة المساواة في مواقف تعليمية مختلفة.

● الكرامة

(١) يبدي انزعاجًا من كثرة لومه علىٰ تصرفاته.
(٢) يرفض تشبيهه بشيء ناقص أو حقير.
(٣) يتعرف علىٰ بعض الألفاظ الدالة علىٰ الإهانة والسخرية.
(٤) يحب مقارنته بالأبطال والإشادة بتصرفاته الإيجابية.
(٥) يدافع عن مواقفه واختياراته في التعامل مع أصدقائه.
(٦) يتعرف علىٰ بعض المواقف الدالة علىٰ السخرية والإهانة.
(٧) يذكر بعض المواقف التاريخية الدالة علىٰ الكرامة والشهامة.
(٨) يستحضر نصوصًا مرجعية تمجد الكرامة وتنهىٰ عن السخرية والإهانة.
(٩) ينتقد المواقف الدالة علىٰ السخرية في تصرفات أصدقائه.
(١٠) ينخرط في الأنشطة التعليمية التي تستهدف التوعية بقيمة الكرامة (مسرح/ تعبير/ رسم).
(١١) يناصر القضايا العادلة التي تحفظ كرامة الأفراد أو المجتمعات في مواقف تعليمية مختلفة (مشاهدة شريط محاضرة/ مناقشة علمية).

(١٢) يعرِّف بأهمية الحفاظ علىٰ الكرامة ويبرز آثار ذلك في المجتمع من خلال وسائل مختلفة.

- **الصبر**

(١) لا يُظهر الألم أمام أصدقائه بعد حادث سقوط أو اصطدام طارئ أثناء اللعب.
(٢) لا يجب أن يظهر بمظهر الضعف أمام أقرانه.
(٣) لا يلح علىٰ طلب تلبية حاجته من أحد يكون منشغلًا بأمر آخر.
(٤) ينتظر دوره في الطابور أثناء الدخول إلىٰ قاعة الأنشطة التعليمية.
(٥) يعرف الصبر من خلال مظاهر مادية.
(٦) يستحضر بعض النصوص المرجعية التي تدعو إلىٰ الصبر.
(٧) يستخلص بعض الآثار الإيجابية للصبر علىٰ الفرد.
(٨) يسهم في تهدئة صديقه الغاضب بأساليب مختلفة في موقف معين.
(٩) يعدد الحالات التي تقتضي الصبر والتحمل.
(١٠) يتحكم في انفعالاته ولا يغضب لأتفه الأسباب.
(١١) يعرف الصبر في أبعاده المعنوية.
(١٢) يستحضر مواقف للصابرين ويستنتج فوائدها علىٰ الفرد والمجتمع.
(١٣) يشارك في مواقف المواساة والتضامن مع الغير في حالة الابتلاء.

- **الرحمة**

(١) يعطف علىٰ أخيه الصغير.
(٢) لا يؤذي الحيوانات الأليفة الموجودة داخل البيت.
(٣) يسقي ويطعم الطير الموجود في القفص.
(٤) يسهم ببعض ممتلكاته في صندوق المؤسسة للعناية بالمحتاجين من أصدقائه.

(٥) يحفظ بعض أدعية طلب الرحمة.

(٦) يعرف أن «الرحيم» من أسماء الله.

(٧) يعرف الرحمة من خلال سلوكيات ملموسة.

(٨) يستحضر نصوصًا مرجعية تحث علىٰ الرحمة.

(٩) يحدد بعض الآثار الإيجابية للرحمة علىٰ الفرد والمجتمع.

(١٠) يميز بين مظاهر الرحمة ومظاهر القسوة.

(١١) يسهم في الحملة التطوعية الخيرية خلال المناسبات الدينية.

(١٢) يعرف الرحمة في أبعادها المعنوية.

(١٣) ينتقد مظاهر القسوة في سلوك بعض أصدقائه أو في مشاهد إعلامية تُعرض عليه.

(١٤) يبين آثار الرحمة في بناء العلاقات بين الأفراد والجماعات.

(١٥) يستحضر مواقف عملية للرحماء ويعزز بها مواقفه في وضعيات تعليمية.

(١٦) يسهم في نشر التراحم بين أصدقائه بوسائل مختلفة.

• الحكمة

(١) لا يطلب حاجته بصراخ وصوت مرتفع.

(٢) ينصت حينما يتحدث غيره.

(٣) لا يغضب بسرعة حين يتهمه غيره بما ليس فيه.

(٤) يحاول أن يقدم أدلة مقنعة علىٰ اختياراته القولية والسلوكية.

(٥) يحبذ أن يكلمه غيره بهدوء.

(٦) يعتذر عن خطأ يقع فيه إذا نبهه إليه غيره.

(٧) يعرف الحكمة من خلال مظاهر مادية.

(٨) يشيد بمظاهر الحكمة في سلوك أصدقائه.

(٩) يحرص علىٰ التعرف علىٰ نماذج من الحكماء عبر التاريخ.
(١٠) يستحضر نصوصًا مرجعية تمجد الحلم والحكمة.
(١١) يستأذن في الكلام أو الفعل.
(١٢) يستخلص مظاهر الحكمة من قصص وحكايات ونصوص.
(١٣) يستنتج صفات الحكيم من نصوص ومواقف.
(١٤) يعرض رأيه بهدوء ويناقش غيره بما يملك من حجج وبراهين.
(١٥) يتجنب مظاهر الغضب والانفعال ويقدر عواقبهما.

• الصدق

(١) لا يسارع إلىٰ إخفاء شيء عند دخول غيره (أخ/ أحد الوالدين/ صديق).
(٢) يصدق في حديثه مع أفراد أسرته.
(٣) لا ينسب أفعالًا أو أقوالًا إلىٰ غيره دون حق.
(٤) لا يتصنع بعض مظاهر المرض أو العياء حين يطلب منه أن يقوم بواجب ما.
(٥) يميز بين الصدق والكذب من خلال مشاهد ومواقف.
(٦) يبدي انزعاجًا وتذمرًا حين يُتهم بالكذب.
(٧) يعرف الصدق من خلال مظاهر مادية.
(٨) يستحضر نصوصًا مرجعية تحث علىٰ الصدق وتذم الكذب.
(٩) ينفر من مرافقة من يتصف بالكذب.
(١٠) يعدد الآثار الإيجابية للصدق علىٰ الفرد والجماعة.
(١١) يعرف الصدق في أبعاده المعنوية.
(١٢) يدرك عاقبة الكذب وخطورته علىٰ المجتمع.
(١٣) يحرص علىٰ قول الحق في مواقف حضرها وشاهدها.
(١٤) يناصر الصواب ولو خالف رأيه وموقفه.

● الاعتدال

(١) يترك مجال الاستفادة للآخرين بعد حصوله علىٰ حظه ونصيبه.
(٢) يحبذ توزيع الأدوار أثناء الأنشطة التعليمية والترفيهية ولا يحتكرها لنفسه.
(٣) لا يطلب أكثر من حقه ويكتفي بنصيبه.
(٤) يراعي إمكانيات أبويه المادية في طلباته.
(٥) يعرف الاعتدال من خلال مظاهر مادية.
(٦) يميز بين الاعتدال والإسراف من خلال مشاهد وسلوكيات.
(٧) يحفظ نصوصًا مرجعية تمجد الاعتدال وتنهي عن التبذير والإسراف.
(٨) يميل إلىٰ مصاحبة من يتصف بالتوسط والاعتدال.
(٩) ينتقد بعض مظاهر الغلو والتطرف.
(١٠) يدعو إلىٰ الاعتدال بوسائل مختلفة.
(١١) ينخرط في الأنشطة الداعمة للوسطية والاعتدال (مسرح/ رسم/ مقال).
(١٢) يعرف الاعتدال في أبعاده المعنوية.
(١٣) يستحضر نماذج وأمثلة ووقائع تاريخية دالة علىٰ الاعتدال.
(١٤) يبرز أهمية الاعتدال في استمرار الأعمال الصالحة.

● الإيثار

(١) يقبل تقديم غيره عليه عند توزيع هدايا أو أعطيات.
(٢) يقتسم وجبته مع صديق لا يتوفر عليها أثناء فترة الاستراحة.
(٣) يسمح بجلوس صديقه المعاق علىٰ الكرسي في حافلة النقل المدرسي.
(٤) يتفهم تقديم أخيه الصغير عليه في شراء الأدوات والبذلة المدرسية.
(٥) يعرف الإيثار من خلال أبعاده المادية.

(٦) يحفظ نصوصًا مرجعية تحث علىٰ الإيثار وتبرز أهميته.
(٧) يستحضر قصصًا وحكايات في الإيثار.
(٨) يميز بين الإيثار والأنانية من خلال مشاهد ومواقف.
(٩) يتمثل الإيثار في سلوكه خلال الأنشطة الجماعية (رحلات/ ألعاب/ . . .).
(١٠) يعرف الإيثار في أبعاده المعنوية.
(١١) يعمل علىٰ نشر خلق الإيثار بوسائل مختلفة.
(١٢) ينتقد السلوكيات التي تتجلىٰ فيها الأنانية.

• التسامح

(١) لا يستخدم العنف في لعبه مع إخوته وأقرانه.
(٢) يسمح لغيره باستخدام حاجاته الخاصة (لعب/ كتب/ أدوات).
(٣) يقبل اعتذار صديقه إذا أخطأ في حقه واعتذر منه.
(٤) يقدر عفو أبيه عنه في حالة ارتكابه لخطأ.
(٥) يميل إلىٰ من يعرف بالتسامح من أصدقاء المدرسة.
(٦) ينفر من الألعاب والمشاهد التي يطبعها العنف والقسوة.
(٧) يعرف التسامح في أبعاده المادية.
(٨) يميز بين القسوة والتسامح من خلال مشاهد ومواقف.
(٩) يذكر مواقف وشخصيات اشتهرت بالتسامح في التاريخ.
(١٠) يحفظ نصوصًا مرجعية تحث علىٰ التسامح.
(١١) ينتقد مظاهر القسوة والغلظة في سلوك بعض أصدقائه.
(١٢) يعرف التسامح في أبعاده المعنوية (التسامح مع المخالف في الفكر والرأي).
(١٣) يقبل الرأي الآخر ويستمع إلىٰ حججه وبراهينه.
(١٤) يؤيد المواقف التي يظهر فيها التسامح ويدعمها بوسائل مختلفة.

(١٥) يبرز الآثار الإيجابية للتسامح في بناء العلاقات الاجتماعية.

• التعايش

(١) يميل إلىٰ اللعب الجماعي وينفر من العزلة.
(٢) يقتسم ممتلكاته مع غيره.
(٣) يحرص علىٰ التعرف علىٰ أصدقاء جدد في محيطه التعليمي.
(٤) يندمج مع أصدقائه المختلفين عنه في اللون أو اللباس أو الشكل.
(٥) يحفظ نصوصًا مرجعية تحث علىٰ التعايش وتنبذ الكراهية.
(٦) يعرف التعايش من خلال مظاهر مادية.
(٧) يميز بين التعايش والكراهية من خلال مشاهد ومواقف.
(٨) يستحضر مواقف تاريخية تجسد التعايش.
(٩) يعرف التعايش في أبعاده المعنوية.
(١٠) ينتقد مظاهر الكراهية تجاه الآخرين بدون مبرر.
(١١) يحدد أسباب الكراهية ويعمل علىٰ إزالتها من محيطه التعليمي بوسائل مختلفة.
(١٢) يحترم صديقه الذي خالفه في الرأي ويقدر اجتهاده.
(١٣) يبرز الآثار الإيجابية للتعايش في المجتمع.

• الحوار

(١) يستمع إلىٰ نصائح والديه ولا يرفع صوته بحضرتهما.
(٢) يقدم طلباته لوالديه بأدب.
(٣) ينصت داخل الصف حين يتكلم غيره.
(٤) يستأذن في الكلام ويقول رأيه بشجاعة وثقة.
(٥) يستجيب لنصائح أصدقائه ومدرسيه.

(٦) يحفظ نصوصًا مرجعية تدعو إلىٰ الحوار وتحث عليه.
(٧) يعرف الحوار من خلال تحديد بعض آداب الحديث والكلام.
(٨) يبرز أهمية الحوار في حل المشكلات التي قد تقع بين أصدقائه.
(٩) يستحضر بعض صور الحوار الإيجابي من خلال مواقف ونصوص وقصص.
(١٠) لا يتعصب لرأيه حينما يظهر رجحانه بالحجة.
(١١) يميز بين الحوار والمِراء والجدال من خلال مظاهر سلوكية في القول والفعل.
(١٢) يتجنب المِراء والجدال ولو كان محقًا.
(١٣) يسعىٰ إلىٰ نشر ثقافة الحوار في محيطه التعليمي من خلال أنشطة فكرية وثقافية.

● التضامن

(١) يتأثر لمرض أخيه أو صديقه ويدعو له بالشفاء.
(٢) يرقُّ لحال الفقير والمسكين حين يطرق باب البيت ويسارع إلىٰ تقديم المعونة إليه.
(٣) يبادر إلىٰ المشاركة في الأنشطة التضامنية التي تنظمها المؤسسة.
(٤) يسهم في صندوق التضامن الموجود بالمؤسسة التعليمية.
(٥) يحفظ نصوصًا مرجعية تحث علىٰ التضامن والصدقة.
(٦) يتعرف علىٰ الحكمة من تشريع ركن الزكاة.
(٧) يبرز أهمية التضامن والتكافل في تماسك المجتمع.
(٨) يحدد الحالات التي تحتاج إلىٰ تضامن من خلال مشاهد ومواقف.
(٩) يقدر كل سلوك تضامني يصدر من أحد زملائه ويشكره عليه.
(١٠) يعرف التضامن في أبعاده المعنوية.
(١١) يحرص علىٰ تنظيم أنشطة تضامنية والدعوة إلىٰ الانخراط فيها.

(١٢) يجمع عناوين المؤسسات والمنظمات الخيرية ويعمل علىٰ نشرها والتعريف بها وبأعمالها.

(١٣) يستحضر صورًا من التضامن الإنساني ويبرز آثارها الإيجابية.

(١٤) ينتقد مظاهر اللا مبالاة والاهتمام بالحاجيات الشخصية فقط ويبين الانعكاسات السلبية لذلك.

• الشكر

(١) يقبّل والديه عند خروجه وعودته من المدرسة.

(٢) يقابل هدايا أصدقائه بهدايا مماثلة.

(٣) يُحيي سائق سيارة النقل المدرسي عند صعوده وعند نزوله.

(٤) يشكر مدرسه علىٰ حسن معاملته.

(٥) يحفظ بعض عبارات وأدعية الشكر والتقدير.

(٦) يعرف الشكر من خلال مظاهر مادية.

(٧) يستحضر نصوصًا مرجعية تحث علىٰ شكر الله وشكر الناس.

(٨) يبادر إلىٰ الانخراط في الأنشطة التكريمية التي تنظمها المؤسسة لفائدة الأبطال الرياضيين أو الأساتذة والتلاميذ المجدين أو غيرهم.

(٩) ينبه علىٰ خطورة إنكاره الجميل.

(١٠) ينفر ممن يتصف بهذه الصفة الذميمة.

(١١) يعرف الشكر في أبعاده المعنوية.

(١٢) يربط بين شكر الله واستمرار النعم علىٰ الإنسان.

(١٣) يدرك أن سوء التصرف في النعم كفر بها وسبب في اختفائها.

(١٤) يبرز أهمية الشكر في تحسين العلاقات الاجتماعية والفوز برضىٰ الله.

● الوفاء بالعهد

(١) ينجز ما وعد به أمه أو زملاءه أو مدرسه من الأعمال.
(٢) يحترم مواعيده مع أصدقائه.
(٣) يرجع ما يستعير من القصص أو الأدوات إلىٰ أصحابها.
(٤) يبدي انزعاجًا من تأخر غيره في الوفاء بوعده تجاهه ويلومه علىٰ ذلك.
(٥) يحفظ نصوصًا مرجعية مختصرة تشيد بحفظ العهد.
(٦) يعرف الوفاء بالعهد من خلال مشاهد ومواقف.
(٧) يحدد الآثار الإيجابية للوفاء بالعهد علىٰ علاقته بأصدقائه.
(٨) يلتزم بما يقطع علىٰ نفسه من عهود والتزامات مترتبة علىٰ إنجاز عمل جماعي.
(٩) يدرك الأثر السيء لمخالفة الوعود علىٰ علاقاته الاجتماعية.
(١٠) يصادق من عُرف بالوفاء بالعهد من أقرانه.
(١١) يعرِّف بقيمة الوفاء بالعهد في محيطه بوسائل مختلفة.
(١٢) يناصر المواقف التي يفي أصحابها بالعهود في وضعيات تعليمية أو اجتماعية.
(١٣) يستحضر وقائع وقصصًا تاريخية تبرز قيمة الوفاء بالعهد ويستثمر نتائجها في تعزيز موقفه من الوفاء بالعهد.
(١٤) ينشر قيمة الوفاء بالعهد بمختلف الوسائل في وسطه التعليمي والاجتماعي.

● حب العمل

(١) يعتني بلباسه ومكان نومه وأدواته المدرسية.
(٢) ينجز واجباته المدرسية.
(٣) يساعد أخاه أو أحد أبويه في عمله في أوقات الفراغ.

(٤) ينجز أعمالًا حرة وإبداعات شخصية (رسم/ نحت/ شكل . . .).
(٥) ينظم وقته بين إنجاز الواجبات والأنشطة الترفيهية.
(٦) يحفظ حِكمًا ونصوصًا مرجعية تمجد العمل.
(٧) يعرف أجر وثواب العمل الصالح.
(٨) يستحضر مواقف ومشاهد تبرز الآثار الإيجابية للعمل وعواقب التواكل والكسل.
(٩) يميز بين الأخذ بالأسباب لكسب الرزق والتواكل.
(١٠) ينخرط في الأعمال التطوعية التي تقام في المؤسسة.
(١١) ينخرط في الأنشطة الحرفية والمهنية التدريبية التي تنجزها المؤسسة.
(١٢) يعرِّف غيره بقيمة العمل في وضعيات تعليمية بوسائل مختلفة.
(١٣) يحدد الآثار الاجتماعية والاقتصادية للعمل.
(١٤) يشتغل بمشاريع صغيرة مدرة للدخل في أوقات الفراغ والعطل.

الروحانية

الإنسان من حيث الجوهر، كائن روحاني؛ وذلك لأنه مدفوع بحاجة إلىٰ طرح أسئلة «جوهرية» أو «مطلقة»، مثل لماذا خلقت؟ وما معنىٰ حياتي؟

ولماذا يجب علي أن أواصل حياتي رغم التعب والمشقة؟ وما الذي يجعل الحياة تستحق مني كل هذا الجهد؟

لا شك أننا مدفوعون أو بالأحرىٰ محددون برغبة إنسانية ملحة لإيجاد معنىٰ وقيمة فيما نفعله أو ما نحاول أن نقوم به.

لدينا رغبة شديدة لإدراك حياتنا في إطار أو سياق أوسع، يمنحنا المعنىٰ سواء كان هذا السياق هو الأسرة أو جماعة معينة أو نادي رياضي، أو العمل أو إطارنا الديني أو الكون الفسيح نفسه.

بدأت دراسة تلك الحالة علىٰ يد علماء الدين وعلماء النفس والفلاسفة تحت مسمىٰ الروحانية أو الذكاء الروحي كنوع من أنواع الذكاء الإنساني وذلك بحسب نظرية الذكاءات المتعددة التي انتشرت انتشارًا واسعًا بعد المحاولات والجهود الطويلة التي بذلها علماء النفس في تعريف الذكاء بوصفه قدرة عقلية عامة تتعامل مع التعقيد المعرفي والفهم وتطبيق المعرفة واستعمال التفكير بشكل ماهر. وجد بعضهم أن الذكاء يتضمن قدرات وأنواع عديدة، إذ بين العلماء ومنهم عالم النفس «فؤاد أبو حطب» وبعده «هوارد جاردنر» أن هناك أنواع متعددة من الذكاءات وليس نوع واحد فقط، مما ساعد هذا العمل العديد من الناس علىٰ

فهم أنفسهم وفهم من حولهم، ومحاولة تطبيق هذه النظريات ودمجها في المناهج التعليمة.

ويفترض العلماء أن الأنواع المختلفة من الذكاء تتطور بشكل نسبي وبصورة مستقلة عن بعضها البعض لدىٰ الأفراد، وأن براعة الفرد في أداء أحد أنواع الذكاء لا يعني نجاح الفرد في الذكاءات الأخرىٰ، إذ علىٰ سبيل المثال وجد أن فرد ما بارع في استخدام أجزاء جسمه بطلاقة ومرونة لا يعني أنه سيكون بارع في اللغة والمنطق.

نال مفهوم الذكاء الروحي كأحد أنواع الذكاءات المتعددة قدرًا كبيرًا من الأهمية بين علماء النفس، فتجدهم يحأولون التعرف عليه وكشف خصائصه وربطه بأبحاث الدماغ والصحة النفسية، ومعرفة ما مدىٰ تأثيره علىٰ الشخصية، وإمكانية التنبوء بمنافعه علىٰ المدىٰ القريب والبعيد.

تعريف الذكاء الروحي: حسب تعريف «بشرىٰ إسماعيل» بأنه: **مركز ومصدر توجيه الذكاءات الأخرىٰ لدىٰ الفرد، ويمثل مظلة تجمع بين اليقظة الروحية، والقدرات الروحية، والوجود الروحي، ويمثل البوصلة التي تساعد الفرد علىٰ التنقل في بحر الحياة بسعادة وحكمة ورحمة وتفاؤل، واكتشاف ما يدور في رحىٰ الحياة هنا والآن.**

وهو القدرة علىٰ ممارسة الخير والحق والرحمة والجمال في حياتنا، وامتلاك موهبة حدسية وإدراك الصورة الكلية للعالم، وأهمية الحياة، والوعي بالأنا والذات، الالتزام بالقوانين الإلهية كما جاءت في كتاب الله وسنته، والمهارة في استخدام ذلك من أجل تحقيق الأهداف وبلوغ الحياة وعيش حياة سعيدة هانئة.

ويرتبط هذا الذكاء بالحياة الداخلية للعقل والروح والوجود في العالم، والذي يشير إلىٰ إمكانية الفهم العميق للأسئلة الوجودية (كيف خلق الكون؟، ومن أين جاءت الكائنات الحية الأخرىٰ؟، وكيف خلق الانسان؟..الخ)، والوعي الروحي بما هو موجود من حياة كالشعور بالنباتات والحيوانات والوجود البشري،

والوعي العميق بالقضايا الفكرية والمادية والحياتية ووجود الاشياء كجسم وعقل وروح؛ لذا فان الذكاء الروحي أكثر من مجرد قدرة عقلية، فنجد «كوفي» **يرىٰ أن الذكاء الروحي قدرة، يتكون من خمس قدرات فرعية، هي**:

١- القدرة علىٰ السمو فوق المادية.

٢- القدرة علىٰ الشعور بحالات متزايدة من الوعي.

٣- القدرة علىٰ تعظيم تجربة الحياة اليومية.

٤- القدرة علىٰ الاستفادة من الموارد الروحية في حل المشكلات.

٥- القدرة علىٰ أن يكون شخص فاضل.

ويمكن فهم المقصود بالذكاء الروحي من خلال معرفة المكونات التي يقوم عليها، وكذلك من خلال ملاحظة مردود هذا الذكاء علىٰ حياتنا.

مكونات الذكاء الروحي:

١- الوعي بالذات: معرفة معتقداتي، وموقعي من الوجود، ودوافعي العميقة.

٢- إدراك أن العالم المادي جزء من حقيقة أكبر، تربطنا بها علاقات.

٣- القدرة علىٰ طرح الأسئلة المعرفية النهائية، والقدرة علىٰ فهم الإجابة عليها، مثل حقيقة الروح.

٤- القدرة علىٰ التسامي علىٰ المفاهيم المادية، إلىٰ مستوىٰ أرقىٰ وأسمىٰ وأعمق.

٥- الحياة تبعًا للمبادئ والعقائد والمُثُل.

٦- أخذ المفاهيم الروحية في الاعتبار في تعاملاتنا اليومية.

٧- امتلاك قناعة شخصية تجاه الأمور، وإن اختلفت مع الأغلبية.

٨- التواضع، وإدراك حجمنا الحقيقي في العالم، والشعور بأننا أفراد من فريق.

٩- قبول الآخر المختلف عنا.

١٠- الاستجابة لنداء الفطرة لمساعدة الآخرين.

١١- الاستقامة الأخلاقية، والتمسك بالعفة والطهر.

١٢- الشعور بأن سعادتي تنبع من داخلي، وليس من الإنجاز العملي أو المادي.

١٣- نفاذ البصيرة وقوة الحدس.

مردود الذكاء الروحي علىٰ سلوكنا وحياتنا اليومية:

١- التعامل الحكيم مع المحن والشدائد، بدلًا من الغضب الأعمىٰ وإلقاء اللوم علىٰ الآخرين.

٢- اتخاذ مواقف إيجابية عند مواجهة المشاكل.

٣- الشكر علىٰ كل شيء، حتىٰ المحن.

٤- عدم التعامل بأنانية.

٥- رؤية الجمال الداخلي في كل شيء.

٦- التماس الأعذار، وقبول الاعتذار من الآخرين.

٧- الشعور بالحنو والشفقة عند التعامل مع الآخرين.

٨- المحافظة علىٰ البيئة.

٩- استخدام الأشياء بحكمة ورفق وعدم تبديدها، وصيانتها، وإعادة تدويرها.

١٠- ترك أي مكان أفضل وأنظف مما كان عليه عند التردد عليه.

لذلك يمكن للذكاء الروحي أن يتطور لدىٰ أي فرد من خلال الممارسات المتنوعة والتدريب علىٰ الانتباه للذات وتحويل ردود الفعل السلبية إلىٰ إيجابية وغرس وتدعيم السلوك الأخلاقي في الذات، وعلىٰ الرغم من أن الذكاء الروحي يرتبط بالنمو الأخلاقي والمعرفي والانفعالي إلا أنه لا يظهر بشكل مراحل تطورية

متسلسلة ومنظمة خلال مراحل حياة الإنسان، إذ أن الذكاء الروحي يمكن أن يتطور بنسب متفاوتة لدىٰ الأفراد كالذكاءات الأخرىٰ.

ويمكن للشخص أن ينضج روحيًا فتجد النضج الروحي يدل علىٰ عمق واتساع الاستبصار والرؤية الداخلية التي تشمل علىٰ مجموعة واسعة من الأفكار والأنواع المتعددة من المعرفة، فهو عبارة عن ربط العالم الداخلي والروح مع العالم الخارجي الذي يتضمن العمل ونفع المجتمع الذي نعيش فيه.

ويعتبر الكثير من الباحثين أن الذكاء الروحي هو أكثر أنواع الذكاء أهمية بسبب قدرته علىٰ التأثير في الناس والتغيير في الثقافات والمجتمعات، ولذلك فإن الاهتمام بتنمية الذكاء الروحي يساعد الأفراد علىٰ تبني وجهة نظر إيجابية وتحقيق السلام الداخلي، كما أنه يحسن من الدافع للضبط الذاتي، بالإضافة علىٰ خفض المستويات المرتفعة من الضغوط الناتجة عن الحياة المعاصرة.

ولتحقيق الذكاء الروحي في الأبناء نعلمهم شعب الإيمان بشكل فيه توضيح لصلة هذه الشعب بالمفاهيم المذكورة هنا بحيث يرتبط لديهم السلوم التعبدي بغاياته الروحانية ومعانيه القيمية.

التـديـن

التدين والمقصود هنا بدين الإسلام تحديدًا، هو ما يعطينا خارطة تفصيلية لنظام القيم، وخارطة تفصيلية لنظام من الشعب الإيمانية يحقق لنا روحانية متدينة أصيلة.

وبالإضافة لما سبق شرحه في الجزء الخاص بخارطة القيم الإسلامية فيمكننا هنا تلخيص أهم معالم نظام التربية الروحانية الدينية فيما يلي:

(١) تعريف الأطفال بدين الإسلام علىٰ مستوىٰ أركان الإسلام وأركان الإيمان.

(٢) تعريف الأطفال علىٰ الله ﷻ من خلال الشرح المبسط لأسماء الله الحسنىٰ ودمج معاني أسماء الله في الحوارات اليومية كلما حانت الفرصة.

(٣) التعليم المبسط لسيرة النبي عليه الصلاة والسلام.

(٤) التعليم المبسط لسيرة أصحاب رسول الله عليه الصلاة والسلام.

(٥) ربط الأطفال بالقرآن الكريم علىٰ مستوىٰ التلاوة وحفظ ما يتناسب مع سنهم مع مراعاة سن الأطفال وقدراتهم وعدم تحويل تعليم القرآن لميدان ضغط نفسي.

(٦) تعليم الأذكار ودمجها في السلوك اليومي.

(٧) تعليم الصلاة في السن المناسب لذلك، ومن الضروري صلاة الأب بصحبة أبنائه في البيت وفي المسجد.

(٨) تدريب الأطفال علىٰ التأمل في الطبيعة وفي المخلوقات والإحسان إلىٰ البيئة وإلىٰ الحيوانات وربط ذلك بتعظيم الخالق وبالآداب ومكارم الأخلاق.

(٩) تدريب الأطفال علىٰ حسن التعامل مع الناس من منطلقات نظام الإسلام في الأخلاق والآداب.

(١٠) التدريب علىٰ آداب الإسلام المختلفة في الاستئذان والطعام والشراب ونحو ذلك.

(١١) تدريب الأطفال علىٰ أن طلب وجه الله والدار الآخرة هو الغاية الكبرىٰ لما يفعله المسلم في الدنيا، وهذا لا يمنع توليد غايات ودوافع جزئية وشخصية، مثال ذلك: يكون طلب التفوق الدراسي من أجل إرضاء الله بتعلم العلم النافع هذه هي الغاية الكبرىٰ، وأيضًا يكون بغرض تحمل المسؤولية وتحقيق الإنجاز الشخصي، وأيضًا يكون بغرض إسعاد الوالدين، وأيضًا يكون بغرض وطموح التأثير في العالم وصناعة الفارق فيه.

(١٢) تدريب الأطفال علىٰ التعامل مع المحن والآلام التي تمر بهم تعاملًا يجمع بين الصبر وبين تعلم الدروس التي تقدمها المحنة من أجل أن يخرج منها أقوىٰ مما كان.

من المراجع المناسبة التي يمكن للوالدين قراءتها ودمج معلوماتها في نظام التربية اليومي، كتاب: «**منهاج المسلم**» لأبي بكر جابر الجزائري.

التربية الإيمانية

يمكننا أن نصف النهج الديني السائد عند المسلمين في الوقت الحاضر أنه غالبًا ما يكون شكليًا وقانونيًا ويؤدي إلىٰ السلبية في طريقة التربية. فالثقافة الدينية السائدة تميل إلىٰ تقسيم الحياة إلىٰ نشاطين رئيسين؛ أولهما: العبادات، وثانيهما: المعاملات. وتنحصر العبادات في التربية الوالدية علىٰ إقامة شعائر محددة تشمل الوضوء والصلوات الخمس وصوم رمضان والزكاة والحج حال الاستطاعة، وهي كذلك تحكم التعاملات الاجتماعية، بما في ذلك عقود الزواج والتجارة، وكذلك استظهار أساسيات العقيدة كالشهادتين.

ويتجاهل الآباء والأمهات المسلمون في كثير من الأحيان أهمية مسؤولياتهم علىٰ صعيد الأمة، إذ تتمحور اهتماماتهم حول ذاتهم، ولا يولون المسؤوليات الأخلاقية اهتمامًا كافيًا في ما يخص الأفراد الآخرين في المجتمع. ونتيجة لذلك، لا يُشجع الأولاد علىٰ المشاركة في الأمور المدنية مثل: الانتخابات والنقابات والمجالس المحلية، وما دام الوالدان قد علّما أولادهما الصلاة وقراءة القرآن؛ فإن الأولاد ينظرون إلىٰ أنفسهم علىٰ أنهم يستحقون التهنئة لقيامهم بهذا الواجب العظيم علىٰ أحسن وجه، وهكذا يشبّ الأولاد معتقدين أن أداء العبادات الشخصية؛ هو العنصر الأساس والمركزي للحياة الأخلاقية، وأنهم إذا أدوا هذه الشعائر فإنهم يكونون بذلك قد أدوا كل ما عليهم من التزامات دينية وأخلاقية في الحياة. وهذا عادةً ما يؤدي بدوره إلىٰ طغيان نمط حياةٍ سلبية التوجه، وتقوم علىٰ الفردية والتمحور حول الذات.

ويا للأسف، فإن هذا النوع من اللامبالاة له تداعيات واسعة النطاق، لأنه يدمر في نهاية الأمر الحياة العامة والمجتمع، والنتيجة: الخروج من هذه المعادلة بخسران مبين.

وفي الواقع، لا تعني العبادة أداء الشعائر فحسب، ولكنها تشمل القيام بالواجبات والأعمال جميعها، والمطلوب أداؤها في حياة المسلم وفقًا للمبادئ الإسلامية، وهي كذلك تعني الالتزام بالقيم، مثل: تعزيز الخير وتجنب الشر والمشاركة في الحياة العامة للناس والاهتمام بالآخرين. وإذا لم يقم الآباء والأمهات بتأصيل هذه الصفات في نفوس أولادهم، فسيورثونهم لامبالاة غير محمودة تستحكم حلقاتها عبر توالي الأجيال. لذلك بات جليًا وجود خلل وثغرات كبيرة في مسار التعليم الديني، وذلك بتأكيده الزائد علىٰ أداء الشعائر، وجعلها هدفا في حد ذاته، والتقليل من شأن تزكية النفس والتنمية والعمران والتطوير الذاتي والاهتمام بالشؤون العامة.

وفي الحقيقة تتضمن كلمة «عبادات» أيضًا الذكر، وهو يعني التذكر المستمر لله والصلة به ﷻ للوصول إلىٰ الاستقامة والبر والأخلاق وحسن السيرة والسلوك.

قبل أن ننغمس في ما علينا فعله، يحسن بنا أن نتمعن في ما يحصل في محيط الأسرة.

ثقافة الانكفاء علىٰ الذات: ضعف المشاركة في القضايا العامة

أدت المواجهة التاريخية، والاستقطاب، والفصل بين العلماء والمفكرين المسلمين والقادة الطغاة والفاسدين، وكذلك عزوف الفقهاء عن المشاركة في الحياة العامة، وتركيزهم أساسًا علىٰ الجوانب الشخصية والفردية من حياة الناس، وقلة تركيزهم علىٰ الشؤون العامة والسعي للوصول إلىٰ الحكم العادل، والمشاركة السياسية، والشورىٰ، والحقوق والواجبات المدنية، والعدالة الاجتماعية، وممارسة روح الأخوة، إلىٰ تشويه الرؤية الإسلامية الكونية في الحياة. كما أثّرت النظرة السلبية إلىٰ القضايا العامة علىٰ ضعف روح الفريق وغياب الاتفاق بين

المسلمين للعمل علىٰ رفعة الأمة، وضعف الروابط الضرورية لبناء هذا الصرح العام المشترك.

فدوام الحضارة لا يمكن أن يكون إلا بالتركيز علىٰ الإخلاص الشخصي، والبناء علىٰ قدر كبير من الاهتمامات المجتمعية والعامة، وبمعنىٰ آخر تطبيق مفهوم الاستخلاف في الأرض يكون بالعطاء والتطوير والقيام بواجب العمران القائم علىٰ الصالح العام جيلًا بعد جيل. ومع أن الاهتمام بالشؤون الشخصية والأُسرية في الفقه الإسلامي هو أمر ضروري، إلا أنه لا يكفي وحده في إنتاج بناءٍ لحضارة أمة، فخطابٌ كهذا قد يساعد في إنتاج الخير، ولكنه في النهاية يؤدي إلىٰ السلبية وخنوع الأفراد والمجتمعات للهيمنة الاستبدادية.

ولا شكّ في أن الذين تربوا في ظل الثقافة الدينية الشكليّة والتقليدية؛ سيؤدون عباداتهم من وضوء وصلاة وصوم وحج تأدية سليمة، ولكنها وحدها لا تقود إلىٰ الاهتمام بأمر الآخرين والمواطنة الصالحة والمشاركة العامة وتعزيز خدمة المجتمع. فالاعتماد الكلّي علىٰ الحكومات لتزويد الناس بالخدمات الجاهزة، بدلًا من تحمل كل منّا مسؤولياته الشخصية والعامة، يؤدي بنا إلىٰ أن نصبح عاجزين عن التفكير الذاتي أو اتخاذ قرارات مصيرية لمستقبلنا، أو زيادة معرفتنا، أو العناية بمصالحنا، وبمعنىٰ آخر، تنتصر اللامبالاة علىٰ المشاركة الفعالة، فالأولاد الذين نشأوا في مجتمعات من الظلم والاستبداد والقمع الديني لا يتوقع منهم أن يكونوا أحرارًا أو مفكرين مبتكرين، أو يمتلكوا روح العمل الجماعي، أو أن يكونوا روادًا للتقدم الاجتماعي، بل ينتهي بهم الأمر غالبًا إلىٰ العُزْلة.

يرسّخ بعض الآباء والأمهات خلق الأنانية في أولادهم، وذلك منذ ولادة الطفل إلىٰ وصوله مرحلة البلوغ. وغالبًا ما ينصبّ اهتمامهم وجهدهم علىٰ ما سيرتديه ولدهم، عوضًا عن تعليمه الاهتمام والإحساس بالآخرين، أو غرس الشعور بالمسؤولية في وجدانه تجاههم، ولا سيما الفقراء والمحتاجين، أو الاهتمام بالبيئة عامة. وينفق الكثير منا أموالًا طائلة لشراء ألعاب لأولادهم قد

تنكسر أو تتعطل بسهولة، في الوقت الذي نتجنب فيه الإحساس بمعاناة فقير يستجدي طعامًا أو ملابس علىٰ الأرصفة.

لا شك أن هناك انفصامًا وانقسامًا في عقلية الأمة عامةً؛ إذ ينشغل كل فرد في التفكير بنفسه ومصالحه الشخصية والأسرية الآنية، بينما يتجاهل مصالح أمته، وأفراد في مجتمعه كالأقارب والجيران وينطبق هذا علىٰ الأفراد، وعلىٰ الدول أيضًا. وهكذا غدت الثقافة الإسلامية الحالية ضيقة الأفق ومشوهة وخالية من مشاعر حسن الجوار وروح العمل الجماعي التي نسعىٰ أن تكون السمة المميزة لها.

تأمل هذا الموقف من مواقف أبي بكر الصديق، عندما كان علىٰ استعداد للتبرع بثروته كلها للمجتمع، فسأله الرسول ﷺ: «ما تركت لأهلك؟» فأجاب: «تركت لهم الله ورسوله». لم يكن عمل أبي بكر الصديق هذا دليلًا علىٰ إيمانه القوي فحسب، ولكنه أيضًا دليل علىٰ قناعته بأن النبي ﷺ والمجتمع سوف يتكفلان برعاية أسرته عند الحاجة. ولو شك أبو بكر يومًا أن أسرته سوف تعاني وتجوع وتضطر للتسول في الشوارع؛ لاحتفظ بمعظم ثروته واكتفىٰ بالتبرع بجزء يسير منها.

لا يلقىٰ باللوم والمسؤولية في الوضع الحالي البائس للعالم الإسلامي علىٰ اتساع رقعته الشاسعة التي تضم العديد من الأعراق بمختلف اللغات، أو علىٰ أن الأنظمة التي تحكم الناس في العالم الإسلامي قمعية، أو علىٰ المعاناة التاريخية الطويلة له تحت وطأة الاستعمار .. إلخ. فالمسلمون يشكّلون اليوم ما يزيد عن ربع سكان العالم، والإسلام يدعو إلىٰ التعايش السلمي والتكافل الاجتماعي، كما يدعو إلىٰ الوحدة والأخوة والتضامن والرحمة، فلا يعزىٰ سبب تفرقهم إلىٰ الإسلام، كما لا يمكن أن يُعْزىٰ إلىٰ العوامل السياسية والاقتصادية، فالركود الاقتصادي والسياسي هو عرض من الأعراض وليس سببًا.

ويبقىٰ السؤال: من هو المسؤول؟

الجواب واضح في كتاب الله الكريم، حيث قال تعالىٰ: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]. ولا يسعنا أن نشدد علىٰ هذا أكثر من

التشديد الذي ورد في الآية، فسبب سوء حال المسلمين هم أنفسهم وبما كسبت أيديهم.

الثقافة السائدة لدىٰ العامة اليوم: نقص الإحساس بالمسؤولية الفردية

تمثل كتب الفقه المرجعية الدينية والثقافية الأساسية في التربية، كونها المرشد للمسلم في تنميته لشخصيته، فكان من الضروري إعادة النظر فيها بإضافة أبعاد غائبة، مثل الاهتمام بالمجتمع المسلم خاصةً والمجتمع الإنساني عامة. ويتضح هذا البعد بجلاء في قوله تعالىٰ: ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُو الدَّارَ وَالْإِيمَٰنَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: ٩].

﴿أَرَءَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَٰلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يَحُضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾ فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ﴿٦﴾ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ﴾ [الماعون: ١-٧].

وما لم نهتم بالآخرين في المجتمع، مثل الفقراء والأيتام والأرامل والجيران والمحتاجين، فلن نكون قادرين علىٰ تحقيق المجتمع الذي نطمح إليه. حيث إن هناك صلة مباشرة وقوية بين العبادة الشخصية السليمة ورفاهية المجتمع، فتأدية الشعائر الدينية مرتبطة برعاية الأيتام، وإطعام الفقراء ومساعدة الجيران. والهدف الحقيقي للعبادة بمفهومها الشامل هو إعداد الفرد لخدمة البشرية والإنسانية. ويؤكد وجود ظاهرة التسول في شوارع العالم الإسلامي عن خلل متجذر في حياتنا اليوم في فهم معنىٰ المسؤولية الحقيقية.

ترشدنا التوجهات النبوية إلىٰ ضرورة الاهتمام بأمور الناس، حيث ورد عن النبي ﷺ أنه قال: (الدين النصيحة، قلنا: لمن؟ قال: لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم) (مسلم) وقال ﷺ (ما من امرئٍ يخذل امرءًا مسلمًا في موطن ينتقص فيه من عرضه وينتهك فيه من حرمته إلا خذله الله تعالىٰ في موطن يحب فيه نصرته، وما من أحدٍ ينصر مسلمًا في موطن ينتقص فيه من عرضه وينتهك فيه من حرمته إلا نصره الله في موطن يحب فيه نصرته) (مسند الإمام أحمد).

والكثير من الناس يشعر بمسؤولية ضعيفة تجاه أنفسهم أو الآخرين أو مستقبلهم، خاصة في المجتمعات التي يكون عائد العمل الجاد الصادق فيها ضئيلًا، أو يكاد يكون معدومًا للفرد، فينتج عن ذلك تجنب الفرد لبذل الجهد والاستقامة ويطالب الآخرين أن يؤدوا واجباتهم تجاهه، علىٰ حين ينكر أنه يدين بأي مسؤولية لنفسه أو لأسرته. فمفهوم المسؤولية تجاه النفس يكاد يكون مفقودًا في المجتمعات المسلمة المعاصرة، وهو نتيجة مباشرة لانتشار مفهوم الجماعية الذي يعطي الأولوية لعموم المجتمع علىٰ حساب الفرد. وتعدُّ القبلية والعشائرية من أقدم الأشكال البدائية للمفهوم الجماعي بوجهه السلبي في العالم الإسلامي، وقد استبدلت هذه الأشكال اليوم بصيرورة الإنسان عبدًا للحكومات والأنظمة.

يعزز التفكير الجماعي بوجهه السلبي ثقافة الاعتماد علىٰ الآخرين بدلًا من الاعتماد علىٰ النفس. ومن الناحية الفكرية تؤدي عقلية القطيع إلىٰ قتل التفكير الإبداعي الشخصي والابتكاري الاجتهادي، الذي يعد المحرك الرئيس للتقدم الإنساني. فمن الناحية الاقتصادية؛ فإنه يثبط أيّ حافز لزيادة إنتاجية الأفراد، ويحولهم إلىٰ مستهلكين خاملين. ومن الناحية النفسية، فهو يحجب رؤية الأفراد لأنفسهم علىٰ أنهم خلفاء في هذه الأرض، كما تعزز الجماعية الهمجية ثقافة التبعية؛ إذ تقلُّ ثقة الفرد بنفسه، ومن الجانب الأخلاقي؛ فإنها تؤدي إلىٰ الجبن والبخل، ومن الناحية السياسية؛ تؤدي إلىٰ تناحر الفرق، ومحاولتها فرض إرادة بعضها علىٰ الآخر، أو فرض إرادة «الرجل القوي» علىٰ المجتمع كله.

وعلىٰ نقيض ذلك، يدعو القرآن الكريم الأفراد كافة إلىٰ القيام بدورهم بوصفهم خلفاء في الأرض، والخضوع باختيارهم لإرادة الله، ويشجع علىٰ العمل الجاد لتحقيق الخير بكافة دوائره بدءًا بدائرة النفس ومرورًا بالأسرة، وانتهاءً بدائرة الأمة. وإذا كنا حقًا نرجو للآخرين ما نرجوه لأنفسنا؛ فإننا نحب للآخرين أن يكونوا عقلانيين ومسؤولين وأحرارًا، وليس هذا هو الواقع. فالأولاد ينشّأون في بعض البلدان الإسلامية علىٰ السلبية وعدم التفكير النقدي، ويتعلمون من المسائل ما عفىٰ عليه الزمن، كتعليمهم ما يتعلق بأحكام الرق من حيث بيعهم وشرائهم. وحين ندرّس الشباب المسلم الموضوعات التي لا علاقة لها بحياتهم، فإننا نضيع

فرصة ثمينة للتركيز علىٰ تزكية النفس وتنمية التعاطف ومحبة الآخرين والاهتمام باحتياجاتهم. وهذا النقص في التراحم هو آفة خطيرة في تكوين شخصية أجيال المستقبل.

يعدُّ السبب الرئيس وراء تعليم الأولاد حسابات الزكاة ليس فقط حساب النسب المئوية لما يترتب علىٰ الأنعام والتمر والشعير وغيرها من أصناف الزكاة، بل بغرس إدراك مفاهيم التكافل الاجتماعي والسماحة والتضحية والكرم، إضافة إلىٰ البذل للمساكين والمحتاجين والفقراء ومصارف الزكاة وما هو أهم بكثير من الجوانب المادية لهذا الركن أن نغرس في نفوس الناشئة مشاعر عميقة من الرحمة والتعاطف، وكذلك تقدير معاناة من لا حيلة له ممن هم دون حد الكفاف للعيش الكريم. فممارسة الشعور بالأخوّة، وفرحة العطاء عن طريق الزكاة وغيرها من الأعمال الخيرية، هي القيم التي نحتاج إلىٰ مزيد من التركيز لغرسها في نفوس الأولاد في هذا العمر المهم، لذا كان من معاني الزكاة التطهير وتزكية النفس، ويظهر ذلك جليًا في قوله تعالىٰ: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [التوبة: ١٠٣].

ثقافة مشوّهة: عقلية التخلّف والخرافة

لقد بنيت الحضارة الإسلامية علىٰ أسس من المعرفة والعلم والموضوعية والعقل. ومما يدعو للارتياح أن نعرف أن العلماء المسلمين، الذين يعتقدون في معجزات أنبياء الله ورسله، يؤمنون أيضًا بأن المعجزة الكبرىٰ للنبي محمد ﷺ هي القرآن الكريم. فالوحي القرآني يخاطب الفكر الإنساني ويقوم علىٰ المنطق والعقل، ويدعو إلىٰ البحث والتأمل والاستكشاف والتفكير، وهذه هي الموضوعات المتكررة الغالبة في القرآن الكريم، والتي يحسن بالآباء والأمهات تنميتها في نفوس أبنائهم وتعظيمهما في عقولهم، فيشبّون مؤمنين بمجتمع العقل والمنطق، مع حفاظهم علىٰ الإيمان الراسخ بالله واليوم الآخر.

إن الحضارة الحقة لا يمكن أن تقوم علىٰ الخرافات والسحر والشعوذة، ولا أن يسمع المرء فيها قصصًا مَهولة عن الناس الذين يلجأون إلىٰ التداوي عن

طريق «قوىٰ» الأرواح والجن والنجوم والسحر في التعامل مع مشكلاتهم الأسرية، بدلًا من اللجوء إلىٰ العلاج الطبي أو النفسي الصحيح؛ إذ تعد هذه الممارسات غريبة علىٰ مبادئ الإسلام وفكره، وهي شديدة الضرر بفكر الأولاد. ويتمثّل دورنا كآباء وأمهات في غرس العقلية العلمية المسترشدة بتعاليم الوحي الإلهي التي بينها القرآن الكريم، حيث أكد في آيات كثيرة أن السنن الإلهية في الكون وقوانينه هي التي تحكم حياة الإنسان والكون المادي، وتتمثل تطبيقات تلك القوانين الإلهية في الطبيعة كاملة في شخصية النبي ﷺ كما يصفها القرآن الكريم:

﴿قُل لَّآ أَمۡلِكُ لِنَفۡسِي نَفۡعٗا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَآءَ ٱللَّهُۚ وَلَوۡ كُنتُ أَعۡلَمُ ٱلۡغَيۡبَ لَٱسۡتَكۡثَرۡتُ مِنَ ٱلۡخَيۡرِ وَمَا مَسَّنِيَ ٱلسُّوٓءُۚ إِنۡ أَنَا۠ إِلَّا نَذِيرٞ وَبَشِيرٞ لِّقَوۡمٖ يُؤۡمِنُونَ﴾ [الأعراف: ١٨٨].

﴿قُلۡ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٞ مِّثۡلُكُمۡ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمۡ إِلَٰهٞ وَٰحِدٞۖ فَمَن كَانَ يَرۡجُواْ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلۡيَعۡمَلۡ عَمَلٗا صَٰلِحٗا وَلَا يُشۡرِكۡ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدَۢا﴾ [الكهف: ١١٠].

وقد أنتجت هذه العقلية العلمية الموضوعية واحدة من أعظم الحضارات التي عرفها العالم.

وساعد المسلمون أوروبا في العصر الذهبي للحضارة الإسلامية في الخروج من العصور المظلمة التي غرقت فيها لقرون، وقادوها إلىٰ عصر التنوير والنهضة. (الحساني ٢٠١١م).

فواجب الآباء والأمهات أولًا، ثم المدرسين ثانيًا، تنشئة أولادٍ يتمتعون بالصفات الحميدة، إلىٰ جانب فهمهم للسنن الإلهية في الطبيعة والكون، وفي العلوم الاجتماعية والإنسانية أيضًا.

وصف الفيلسوف الفرنسي روجيه غارودي أبعاد الحضارة الغربية علىٰ النحو الآتي:

تدين الحضارة الغربية الحديثة بالنظام الجمالي والقانوني للحضارتين الرومانية واليونانية.

وتدين بالأخلاق للنصرانية، وبالتفكير العلمي للمسلمين في إسبانيا. (مجلة الحوار/ واشنطن ٢٠٠٢م).

النظرة الكونية غير الصحيحة: الضعف والخوف

قال النبي محمد ﷺ: «توشكُ أن تَداعىٰ عليكم الأممُ كما تَداعىٰ الأَكَلةُ إلىٰ قصعتها. قيل: أوَ مِن قلّةٍ نحن يومئذٍ؟ قال: بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غُثاء كغثاء السيل، ولينزعن الله من صدور عدوكم المهابة منكم، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن. قيل: وما الوهن يا رسول الله؟ قال: حبُّ الدنيا وكراهيةُ الموت» **[أبو داود]**.

الطريقة المتوازنة: النهج الحكيم

يَجْدُر بالآباء والأمهات النظر بعمق في معتقداتهم الدينية؛ إذ إن الفهم الرشيد للتعاليم والمتطلبات الدينية سيكون له تأثير كبير علىٰ وسائل التربية وطرائقها. وتكمن أهمية ذلك للآباء والأمهات في أنه يجنّبهم تنشئة أولادهم علىٰ ثقافة الخوف والتخلف والأنانية والرجعية والإكراه. وقد أكّد العلماء والفقهاء الأوائل علىٰ كلٍّ من الشعائر والعبادات، وأكّد القرآن علىٰ الذِّكر، وهو تذكَّر الله ﷻ باستمرار وعدم الغفلة عنه. وكلا الأمرين ضروريٌّ لتربية الأولاد.

فالآباء والأمهات بحاجة لإدراك الرؤية الإسلامية الكونية الكلية لتعليمها لأولادهم في سن التمييز. ويحسن بهم أن يبينوا لهم أيضًا أن وظيفتنا هي عمران الأرض وفقًا للقيم الصحيحة والقواعد التي سنّها الله ﷻ للبشرية، وأن العبادة هي وسيلة تزكية النفس لتحقيق تلك الغايات. ما يمنحهم فهمًا كاملًا للغرض من الحياة، وهي السعي جاهدين للقيام بما هو صحيح.

وسلوك الوالدين هو النموذج الذي يحتذيه الأولاد عند تعرضهم لمواقف مشابهة، فالمحافظة علىٰ عباداتنا ودوام الذكر الذي يذكّرنا بواجباتنا، ويعمل علىٰ تحسين حياتنا، ويكسبنا رضىٰ الله عنّا، فنحن مطالبون علىٰ وجه الخصوص أن نبذل قُصارىٰ جَهدنا في الحفاظ علىٰ الحياة الطيبة، والعناية ببيئتنا، وطلب العلم، وإغاثة المظلوم، وسوف يحصل الأولاد علىٰ فهم أفضل للمعنىٰ الحقيقي من العبادات والهدف منها إذا رأوا آباءهم وأمهاتهم يمارسونها عمليًا في حياتهم،

بوصف هذه الحياة اختبارًا للناس، كما أنها جهاد من أجل بذل قُصارىٰ الجهد في تطوير مجتمعنا بشقيه الخاص والعام علىٰ حد سواء.

يتعين فهم الآيات الآتية الذكر علىٰ غرس النظرة العالمية المستنيرة وتأسيسها في تفكير الأولاد:

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾ [الإنسان: ٨-٩].

﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَن كَفَرَ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾ [النور: ٥٥].

تعليم الأولاد حبّ القرآن الكريم

يتعين علىٰ الآباء والأمهات الذين يسعون إلىٰ تنشئة أولاد يحبون الله ويخافونه، تجنب تقديم القرآن الكريم لهم علىٰ أنه كتاب مقدس يُقرأ في مناسبات دينية فحسب، ثم يُنحّىٰ جانبًا بقية العام. فهل نركز في تعلُّمه وتعليمه علىٰ مجرّد سرد للمعلومات وإتقان أحكام تجويده، أم زيادة علىٰ ذلك التنمية العاطفية والنفسية في قلوب الأولاد؟ فاكتساب المعرفة والمعلومات يستمرّ طوال حياة المرء، أما التنمية العاطفية والنفسية السليمة؛ فمعظمها يكون في وقت مبكر من مرحلة الطفولة، وفي الغالب قبل سنوات المراهقة.

وما يجري في وقتنا هذا هو أن المسلمين يركزون في السنوات المبكرة من أعمار أولادهم علىٰ جانب الترهيب والخوف من الله ومن وعذاب النار، وقليلًا ما يذكرون لهم محبة الله لهم والرحمة والحنان بهم وجمال السماء والكون علىٰ سبيل المثال والترغيب بما عند الله لهم، إنهم يواصلون التأكيد لأبنائهم أحيانًا

علىٰ الكيفية التي سوف يحرقون فيها في النار إذا عصوا الله أو عصوا آباءهم أو ارتكبوا الأخطاء، ولكنهم يهملون في الوقت ذاته الإشارة إلىٰ ثوابهم في الجنة إذا كانوا صالحين وأطاعوا الله وأطاعوا والديهم وساعدوا الآخرين وفعلوا الخير، علمًا أن التربويين يشيرون إلىٰ خطورة ذكر النار أو أي نوع من العذاب الآخروي للأطفال قبل سن العاشرة. إننا نهددهم مرارًا بالعقوبات ونذكّرهم بها كما لو أنهم أشرار مجرمون، ولكن نادرًا ما نذكرهم بالمكافآت التي سيحصلون عليها من ربهم ﷻ لحسن سيرهم وسلوكهم. ويشبّ الأولاد الذين ينشؤون في مثل هذه البيئة بنفوس يملؤها الخوف والرهبة، كما يميلون إلىٰ السلبية وعدم الثقة بالنفس، ويمكن أن يصل بهم الأمر إلىٰ أن يشعروا باليأس والتثبيط والقنوط من رحمة الله تعالىٰ.

يبدأ الآباء عادةً في تحفيظ القرآن للأولاد بالجزء الأخير (جزء: ٣٠ «عمَّ»)؛ لأن فيه قصار السوَر التي نزلت في مكة المكرمة في بداية رسالة الوحي. وهذه السور تعطي أمثلة للعبرة بذكر قصص الجاهلين والمتكبرين والظالمين من عتاة قبيلة قريش وقادتها الوثنيين الطغاة مثل (أبي جهل وأبي لهب). كما تتحدث هذه السور، التي هي من أوائل ما نزل، عن أولئك الذين عذَّبوا المسلمين، وتآمروا لقتل بعضهم ولقتل النبي ﷺ، وشنوا الحرب للقضاء علىٰ المؤمنين. لقد كان هدف هذه السور بشكل أساسي هو إعادة هؤلاء الطغاة إلىٰ رشدهم، فوقعت هذه الآيات القوية الصاعقة علىٰ أسماعهم مثل الرعد، وذلك لأنها تتضمن تحذيرات وخيمة. وانظر إلىٰ الأمثلة الآتية:

﴿تَبَّتْ يَدَآ أَبِى لَهَبٍ وَتَبَّ﴾ [المسد: ١].

﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ﴾ [الهمزة: ١].

﴿هَلْ أَتَىٰكَ حَدِيثُ ٱلْغَـٰشِيَةِ ۝١ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَـٰشِعَةٌ ۝٢ عَامِلَةٌ نَّاصِبَةٌ ۝٣ تَصْلَىٰ نَارًا حَامِيَةً ۝٤ تُسْقَىٰ مِنْ عَيْنٍ ءَانِيَةٍ ۝٥ لَّيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إِلَّا مِن ضَرِيعٍ ۝٦ لَّا يُسْمِنُ وَلَا يُغْنِى مِن جُوعٍ﴾ [الغاشية: ١-٧].

﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ﴾ [المطففين: ١].

﴿قُلْ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾ [الكافرون: ١].

هذا النوع من الخطاب، الذي لم يفترض أنه أصلًا للأولاد الأبرياء هو الآيات الأولىٰ التي تدرّس لهم في الوقت الحاضر، والسبب؟ أن سوَرها قصيرة وسهلة الحفظ. والبديل هو البدء باقتباسات كثيرة مختارة من القصص القرآني الهادف.

فغرس مشاعر الأمن والحب والكرم والدفء والحنان في أثناء الطفولة المبكرة ينسجم مع نفسياتهم في هذه المرحلة تمام الانسجام، ومن الأفضل أن نبدأ معهم الله بالحديث عن حب الله ورحمته وعطفه وغفرانه وكرمه، وسائر جميل صفاته، وتعزيز مبدأ أنهم جيدون، وأن نعلّمهم كيف أنّ الله يحبهم، قبل أن نعلّمهم كيف يحبّون الله؛ حقيقة محبة الله لنا تأتي أولًا، وحقيقة إيماننا بحبِّ الله تأتي ثانيًا.

يبدأ الآباء والأمهات، وبرفق، ببيان موضوع العقاب بالنار لمن اقترف شرًا منذ أن يبلغ الأولاد مرحلة الوعي والبلوغ. ويُفترض أن يبدأ الحديث معهم عن السور التي تتضمن تحذيرات وتهديدات عند اقتراف الكبائر؛ عندما يصبحون قادرين علىٰ استخلاص الدروس والعبر، وإلا فسيستسلمون للخوف وفقدان الثقة بأنفسهم إذا حصل هذا في وقت مبكر. وهم عادةً ما يتمكنون من استخلاص العبر في أواخر مرحلة الطفولة وفي سنّ المراهقة، وعندما يتقدمون بالسن بعد ذلك سيبدأون بفهم الأفكار المجردة والعواقب المترتبة علىٰ أخطائهم علىٰ نحو أفضل.

فالنظر إلىٰ رعاية الأولاد علىٰ أنها مسألة تنمية لعقلية أولادنا ونفسياتهم، خاصة عند تدريس القرآن الكريم لهم، يفرض علىٰ الآباء والأمهات اختيار الآيات التي تتناسب مع مختلف مراحل نمو أولادهم من القصص القرآني الرائع. لقد عرف معظم الصحابة القرآن عندما كانوا بالغين، وكان للقرآن تأثير عميق في نفوسهم، فتعززت فيهم الصفات التي كانوا يتحلون بها سابقًا، مثل: الشجاعة والقوة والإبداع وما وجههم إليه من معايير أخلاقية جديدة وسامية. فيتعين علىٰ المتخصصين في العلوم القرآنية وخبراء التربية وعلماء النفس والاجتماع تقديم

المشورة حول طريقة تربية الأولاد بالآيات التي تناسب كل مرحلة عمرية. مع التأكيد علىٰ تناول آيات القرآن كلها دراسةً وفهمًا علىٰ مدىٰ حياة الفرد جميعها.

ويبقىٰ السؤال: ما التسلسل الذي يَحسنُ بنا أن نتبعه في تدريس الآيات القرآنية؟ وما الآيات التي نركِّز عليها؟ وفي أي مرحلة عمرية؟

وقد يكون من غير المناسب البدء بالجزء الأخير كله لمجرد أنه يحتوي علىٰ ٣٧ سورة قصيرة؛ إذ سهولة الحفظ لا ينبغي أن تكون الحكم الوحيد في هذا. ويتعين علىٰ الآباء والأمهات الناطقين بلغة غير اللغة العربية شرح معاني الآيات لأولادهم بلغاتهم الخاصة؛ إذ يتم التركيز حاليًا علىٰ القدرة علىٰ قراءة اللغة العربية وحفظ الآيات من دون معرفة المعنىٰ. ويُوصىٰ الوالدان باختيار ترجمة جيدة للقرآن، وتدعيم دروس قراءته بدروس تفسيره؛ من أجل أن يبدأ أولادهم بتطوير علاقة بين النظرة العالمية ورسالة القرآن. وإذا عجز الوالدان عن القيام بذلك؛ فيَجْدُر أن يعيّنا معلمًا، وأن يراقبا طريقة تدريسه لأولادهم وما يدرسون كما يُسْتحسن تشغيل تسجيلات للقرآن بانتظام في المنزل حتىٰ يألف الأولاد سماعه، ومن المهم أن يتعود الأولاد المواظبة علىٰ قراءة القرآن بحيث يثابرون علىٰ ذلك كل يوم. ومن شأن تعلم العربية كلغة ثانية أن يعينهم علىٰ تعلم القرآن والتفاعل معه بشكل مباشر. وينتشر العديد من كتب الأولاد الجيدة التي تحتوي قصص الأنبياء المأخوذة من القرآن الكريم، مع العبر المستفادة من هذه القصص، ويَحْسُن بالأهالي شراء هذه القصص أو استعارتها بحيث يصاحب قراءة القرآن سرد قصصه؛ الأمر الذي يثير في نفوس الأولاد التشويق والتحفيز لقراءة القرآن.

تعليم الأولاد الصلاة: الصلة الدائمة بالله

ومن تعليم الصلاة الشعائري إلىٰ الصلة الدائمة بالله تعالىٰ في كل الأحوال، ومن معينات ذلك الأذكار، والأدعية. فهناك العديد من الأدعية القصيرة التي تشحذ العقل بفكرة وجود الله الحي القيوم، وهي سهلة التعليم والتعلم، وتساعد الأولاد علىٰ اكتساب عادة حمد الله وشكره، وطلب هدايته وحمايته. ويستطيع الآباء والأمهات، بتعليمها لأولادهم، أن يجهضوا أي محاولة

لتغييب وجود الله في حياتهم. فعلىٰ سبيل المثال، علىٰ الآباء والأمهات ذكر الله بصوتٍ عالٍ قبل البدء بتناول الطعام وعند الانتهاء منه، والطلب من أولادهم تكرار دعاء الطعام بعدهم، ودعاء دخول المنزل ومغادرته، وعند الذهاب إلىٰ النوم وعند الاستيقاظ. ويَحْسُن أن يصاحب ذكر الدعاء توضيح الغرض من الدعاء؛ الأمر الذي يغرس في نفوسهم الامتنان والعرفان لخالقهم. إن تعوّدك ترديد (بسم الله) أمام أولادك سيدفعهم إلىٰ الاقتداء بك وترديدها بعدك. وقد يبدو ذلك أمرًا ليس مهمًا أو ربما مملًا في البداية، إلا أن من المهم المحافظة عليه، ففي نهاية الأمر سوف تُعزِّز عادة المواظبة علىٰ الذكر، وتجعل الصلة بالله جزءًا من حياتهم اليومية، وسوف يجعلهم ذلك يتلمسون رحمة الله في كل شيء، وبذلك ندرك الحكمة في قول النبي ﷺ (كل كلام أو أمر ذي بال لا يفتح بذكر الله ﷻ فهو أبتر. أو قال: أقطع) (مسند الإمام أحمد).

يَحْسن جعل الصلاة أمرًا ظاهرًا وطبيعيًا ومهمًا في حياة الوالدين اليومية، لأنهما يمثلان خير قدوة لأولادهم. فارفع الأذان أمام أولادك عند الصلاة، وتعامل مع دخول أوقات الصلاة بجدية، كإغلاق التلفاز واستعداد الجميع للصلاة كي تقام في جو مناسب. كما يَحْسُن بالآباء والأمهات الصلاة أمام أولادهم بخشوع وطمأنينة، فعندما يعجل الوالدان بالصلاة، يلاحظ الأولاد هذا فيقلدون آباءهم في ذلك ويصلون من دون خشوع. كذلك الدعاء في السجود؛ كي يتعلم الأولاد فعل ذلك، ويكون الدعاء طلبًا لشيء يشعر الوالدان بأنهما بحاجة إليه من العلي القدير تلبيته لهم من غير قطيعة. ويوجه الآباء أبناءهم للصلاة بتدرج وتدريب عبر مراحل، تبدأ ببيان حكمتها شكرًا لنعم الله تعالىٰ، ثم تأتي مرحلة التعليم والتطبيق في جو مليء بالحب والرحمة والترغيب، وبذلك ندرك الحكمة في قوله تعالىٰ: ﴿وَأۡمُرۡ أَهۡلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصۡطَبِرۡ عَلَيۡهَاۖ﴾ [طه: ١٣٢].

تعليم الأولاد فنّ التوبة

يتعين علىٰ الأولاد إدراك أن أفعالهم كلها مراقبة من الله تعالىٰ، وأنه عالِمٌ بكل شيء وإذا ما اقترف أحدهم معصية يجمل به أن يبادر بالاستغفار والتوبة

فلا يكفي أن يقول الولد (آسف) ثم يمضي في طريقه كأن شيئًا لم يكن، بل يحسن به أن يعي أن الندم من ارتكاب الذنب أو المعصية يجعله يتوجه إلىٰ الله أولًا، وهذا من شأنه أن يمهد الطريق لمراقبة الله أكثر من ذي قبل، ويتيح للآباء والأمهات تعليم أولادهم حب الله ورحمته بهم؛ الأمر الذي يمكنهم عندئذ من تعميق صلتهم بالله.

علىٰ الآباء والأمهات ألا يتوقعوا من أولادهم أن يشكروهم علىٰ جهودهم في تربيتهم، بل ربما قد يحصل نقيض ذلك أحيانًا من مقابلة الأولاد آباءهم بنوبات غضب ومقاومة، ومع ذلك فالاستمرار بتفسير المواقف وشرح أسبابها بحزم أمرٌ في غاية الأهمية، إضافة إلىٰ بذل الكثير من المودة عندما يتوبون؛ الأمر الذي يعزز داخلهم التوبة النصوح والامتناع عن ارتكاب المعاصي، وعندما يكبر الأولاد ويؤذون الآخرين أو يخطئون بحقهم، فسيعرفون ما عليهم فعله لطلب مغفرة الله وتوبته، ولنا في التوجيهات النبوية خير مثال في التأكيد علىٰ فرح الله تعالىٰ بتوبة عبده المذنب وقبوله من جديد، فقد قال النبي ﷺ: (الله أشد فرحًا بتوبة أحدكم، من أحدكم بضالته إذا وجدها) (مسلم).

تعليم الأولاد السيرة النبوية وقصص الأنبياء عليهم السلام

ينصح الآباء والأمهات بتكوين مكتبة صغيرة منتقاة في المنزل لاكتساب عادة القراءة مع أولادهم بانتظام، لكي يشاركوهم في دراسة سيرة النبي ﷺ (حياته، وطفولته، وشخصيته، ورسالته وتعامله مع بناته وأحفاده وأصحابه).

ويتيح القصص النبوي للأولاد دخول عالم الأنبياء، وتشكيل رابطة قوية معهم، والاقتداء بهم. ويتعين أن تكون هذه القصص ملوّنة كي تتناسب مع كل مرحلة من المراحل العمرية للأولاد، كما يجب أن تركز علىٰ الجوانب التي تثير اهتمامهم. ويقرأ الآباء والأمهات لأبنائهم القصص التاريخية والبطولات وعن أهم القادة العظام عبر التاريخ. كذلك شارك أولادك وحدثهم عن إنجازات الحضارة الإسلامية، وقم بصحبتهم بزيارة المتاحف كي تتيح لهم الفرصة للتعرف علىٰ الفن الإسلامي والتاريخ والهندسة المعمارية، فالمتاحف أماكن مدهشة بما

تحوي من مقتنيات من التراث والتاريخ تكون أداة يستلهمون منها التاريخ، وعادةً ما تقام فيها أنشطة مخصصة لهم؛ الأمر الذي يمكّن الوالدين من الاستفادة منها في تعليم أولادهم وتربيتهم.

هناك أيضًا مواقع ممتازة علىٰ شبكة الإنترنت مخصصة لهذا الموضوع، مثل المواقع التي تتحدث عن إنجازات المسلمين في الألف سنة الأخيرة.

وتظهر المواقع والكتب وأقراص الفيديو الرقمية التي تتضمن مواد سمعية وبصرية؛ الجمال البالغ للعالم الذي نعيش فيه، فهي أيضًا مصدر آخر كبير من مصادر الإرشاد والتوجيه. ويتعين أن يشاهد الأولاد أفلامًا جذّابة في العرض والصور، خاصة تلك التي تصف عجائب خلق الله (معجزة النحل والنمل والعنكبوت مثلًا).

ويتزايد تعمق تأثيرات الرؤية العلمية في وجدان الأولاد مع تزايد أعمارهم، فكن علىٰ استعداد للإجابة عن أسئلة حول موضوعات نظرية لم تثبت صحتها علميًا مثل نظرية التطور وغيرها. فالأولاد يملكون نفسية هشة لحظة دخولهم العالم الخارجي الأوسع، وسيكون الآباء والأمهات ساذجين للغاية إذا ظنوا أن مبادئ العقيدة سوف تتسلل إلىٰ الأولاد عن طريق الانتشار والإيحاء والتماسّ العفويّ. وحين تتجذّر معرفة الله ومخلوقاته في نفوس الأولاد؛ يسهل التعامل مع مغالطات وسفسطائيات العلمانيين والملحدين في أفكارهم. ولا شك في أن الأولاد يحتاجون إلىٰ درجة كبيرة من الثقة والأساس الثابت الراسخ كي يستطيعوا التغلب علىٰ أي محاولة لتشويه رؤيتهم للعالم وتحريفها أو تشكيكهم في ثوابتهم.

تعليم الأولاد الآداب الرصينة

يتضمن مفهوم الإسلام للسلوك مفهوم الآداب وحسن التعامل. ويجدر تعليم الأولاد عبارات (من فضلك) و(شكرًا لك) و(الحمد لله) و(إن شاء الله)، إضافة إلىٰ (السلام عليكم) تحية الإسلام التحية الجميلة التي تستبدل في كثير من الأحيان إلىٰ كلمة «مرحبًا» أو «أهلًا» أو «وداعًا» أو «صباح الخير» أو «مساء الخير» وغيرها، فالأولاد بحاجة إلىٰ أن يتربّوا علىٰ آداب الطعام والشراب وارتداء

الملابس اللائقة وطريقة التصرف اجتماعيًا بكل احترام. ومن المهم الحفاظ علىٰ بيئة منزلية نظيفة ومرتبة ومنظمة كي يستوعب الأولاد هذه العادات ويعوها جيدًا بأنفسهم؛ فالترف يفسد الأولاد.

وأحيانًا يفضّل طهي طبق عادي علىٰ طهي عشاء فاخر؛ لكي يتعلموا تقدير قيمة الطعام عند تناولهم وجبة لذيذة بعد أن يكونوا قد جرّبوا الوجبة العادية. وقد يغرس الثناء والإعجاب المبالغ فيه بالأولاد الزهو والغرور أو التكبر فيهم.

فلا يَجْمُلُ بنا شراء كل ما يطلبونه، وإذا ما رغبوا بشيء ما رغبة ملحّة، فيسمح لهم بالحصول عليه، ولكن بعد أن يقوموا ببعض الأعمال المنزلية، أو الاستفادة من الموقف بتذكيرهم حين يطلبون شيئًا ولا يُعطوه؛ بأن الله تبارك وتعالىٰ قد يعطيهم شيئًا أفضل منه. إن إعطاء الأولاد حلولًا بديلة عندما لا نسمح لهم بالحصول علىٰ ما يريدون؛ يُهيئهم للواقع الذي سيعيشونه في العالم الحقيقي، كذلك فإن القيم والأنظمة جميعها التي يتعلمونها تعود عليهم بالفائدة سائر حياتهم.

ما الأَوْلىٰ أن تقول لأطفالك أولًا: أحبّوا الله، أو: إنّ الله يحبكم؟

إذا تعلم الأولاد أن يقولوا: «أحب الله الذي خلقني وخلق الأرض والسموات والشمس والقمر» فما الرسالة التي تقدمها لهم؟

في بداية طفولتهم لا يكون لدىٰ الأولاد أي مفهوم عن الله، لأنه سبحانه لا يكون حاضرًا في عقولهم في هذه المرحلة العمرية المبكّرة (فكرة مجردة لم يعُوها بعد) فما الذي يهمهم في حبّهم أو عدم حبّهم لشيءٍ لا يعقلونه؟ زيادة علىٰ ذلك، فالوجود والكون في نظر الأولاد واقع عادي ولا يعد في نظرهم شيئًا فريدًا أو متميزًا.

هناك علاقة قوية بين العبادة والحياة والخضوع الطوعي لإرادة الخالق، ولا بدّ أن يُبنىٰ سلوكنا علىٰ الرغبة في مرضاته، فهو المصدر الأبدي للخير والحقيقة، والسبيل لإرضاء الله هو اتباع توجيهاته وتعاليمه، لتحسين نوعية حياتنا وحياة الناس من حولنا.

نحن نعزز قيمنا الروحية بكوننا خيرين وجادين بالعمل، وصادقين ومفيدين للآخرين، وهذا ما يقربنا إلىٰ الخالق سبحانه، ونحن نساعد أنفسنا بمساعدتنا الآخرين باحترامنا لحقوق الحياة والملكية والشرف، وبنشر العدالة والرحمة والحرية، وتجنب الظلم ومقاومة الاضطهاد. ويتطلب منا كل هذا المجهود وعيًا مستمرًا وذكرًا لله وصفاته الحسنىٰ، كما تعزز المداومة علىٰ العبادات هذا الوعي، إضافة إلىٰ حبنا لله العظيم، فيرضىٰ عنا، ورضا الله يمكّن العابد الصادق من تعزيز قوة النجاح لديه في تحقيق ما هو خير وحق.

معرفة الذات: مشكلة التربية والتعليم في العالم العربي

هناك صيحات مدوية في العالم أجمع من أجل التعلم، والحرية، والاجتهاد، والبحث. ويُظهر تقرير الأمم المتحدة للتنمية الإنسانية العربية (٢٠٠٩) توجهًا يبعث علىٰ القلق في أنحاء العالم العربي الحديث جميعه، يخص التقدم العلمي والبحث، وهو أن العرب اليوم متخلفون عن غيرهم من الدول حتىٰ في الحفاظ علىٰ تقاليدهم الثقافية الغنية.

وأظهرت دراسة للأمم المتحدة عام ١٩٩١م أن الدول العربية سجلت أدنىٰ المستويات في العالم في عدد الكتب التي تصدرها، وجاءت أوروبا في الصدارة، إذ تُصدّر أكثر من خمسة أضعاف ما تنشره الدول العربية مجتمعة.

ويسلِّط التقرير الضوء علىٰ التفاوت المتزايد بين البلدان العربية وباقي دول العالم. فقد ضيقت الدول العربية الخناق علىٰ الحريات والإبداع والحوار في ظل القمع والتسلط: «الحريات رهينة لقضايا الأمن الزائفة وما ينتج عن ذلك من رقابة، إذ نصبوا أنفسهم رقباء للآداب العامة، وبدعوىٰ هذا كله أنكرت الحريات، وأول ضحايا هذا الإنكار هو الإبداع والمبادرة والابتكار والمعرفة». (The Economist 2003).

إن علىٰ الآباء والأمهات عدم التنصل من مسؤولياتهم تجاه الأولاد؛ وذلك بالتنازل عن دورهم للمدارس الرسمية وللحكومات، ولا بدّ من الوقوف في وجه التحديات، وأن يلعبوا دورًا رئيسًا في محاولة تغيير المجتمع، فهم القدوة، وهم

أول المعلمين لأولادهم. إنهم «فتيل» مسألة الإصلاحات الفعالة، أما المحركون لهذه المسألة؛ فهم المفكرون المصلحون والمربون الذين يعلّمون الآباء والأمهات ما يجدر القيام به وكيفية القيام به للوصول إلىٰ التغيير المنشود، وإذا اقتنع الآباء والأمهات بشيء لصالح أولادهم؛ فسوف يقومون بما هو مطلوب منهم اتجاهها قدر استطاعتهم ومن دون تردد، وهم يمتلكون تأثيرًا نفسيًا عظيمًا علىٰ أولادهم يمكنهم من إعادة تشكيل شخصية أجيال المستقبل.

النشاط ٢١: تقدُّم اليابان وألمانيا مقابل تخلّف البلاد الإسلامية

قُم بمناقشة الأسئلة الآتية في اجتماع مع مجموعة من ثلاثة من الآباء والأمهات.

لماذا لم تحرز العديد من البلدان الإسلامية تقدمًا، علىٰ حين أن اليابان وألمانيا، اللتين دُمرتا في الحرب العالمية الثانية، هما الآن من بين الدول الرائدة في العالم؟

ولماذا لا تزال بعض الدول الإسلامية تلقي القمامة في الأنهار، ولديها نظام تعليم قاصر، وتصدّر المواد الخام بأسعار رخيصة جدًا ثم تشتريها مرة أخرىٰ موادَّ مصنعة بأسعار مكلفة للغاية؟ علىٰ سبيل المثال، يجري تصدير طن من خام الحديد بمبلغ ٢٠٠٠دولار، ثم يعاد شراؤه علىٰ شكل أجهزة حاسوب وألعاب إلكترونية وآلات دقيقة بملايين الدولارات. ولماذا يسجّل العالم الإسلامي واحدًا من أعلىٰ مستويات الأمية في العالم؛ مع وجود الأوامر القرآنية بالحض علىٰ القراءة (اقرأ)؟ هل من الممكن أن يُعزىٰ ذلك كله لعدم قيام الوالدين بالتربية الأسرية المطلوبة؟

النشاط ٢٢: إنشاء الروابط بين الأولاد وخالقهم في وقت مبكر

مع أن الصلوات الخمس تذكرنا بالله بطريقة ممنهجة؛ يبقىٰ هناك العديد من الأنشطة الأخرىٰ التي نحتاج إلىٰ أدائها للتواصل المستمر مع الخالق.

يحتاج الأولاد إلىٰ تعلُّم المحافظة علىٰ ذكر الله في الأوقات جميعها، وهناك طريقة فعَّالة لتعليمهم حفظ الأدعية التي وردت عن النبي ﷺ والتي تملأ المساحة من وقت الاستيقاظ إلىٰ وقت النوم. إنها لا تستغرق وقتًا طويلًا، وتُحسّن من حالة الإنسان الذهنية، كما توجه عملنا إلىٰ الطريق الصحيح خاصةً عندما نبدأ نتناول الطعام، وحين ننتهي منه. ويُستحسن أن يختار الآباء والأمهات دعاء أو دعاءين كل أسبوع، وبعد تعليم الأولاد معنىٰ هذه الأدعية؛ يجري التأكد من تطبيقها تطبيقًا صحيحًا قبل الانتقال إلىٰ الدعاء الذي يليه:

ومن هذه الأدعية التي علّمنا إيّاها النبيّ الكريم ﷺ:

إذا أفاق من نومه قال: «الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور».

إذا أصبح قال: «أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله لا شريك له . . . . .». .

إذا نظر إلىٰ المرآة قال: «اللهم كما حسنت خَلْقي حسِّن خُلُقي».

إذا لبس ثوبًا قال: «الحمد لله الذي كساني هذا ورزقني من غير حول مني ولا قوة». .

إذا دخل المسجد قال: «اللهم افتح لي أبواب رحمتك».

إذا خرج من المسجد قال: «اللهمّ إنّي أسألك من فضلك».

إذا أكل طعامًا قال: «الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا، فكم ممّن لا كافي له ولا مُؤوي».

إذا شرب الماء قال: «الحمد لله».

إذا دخل الخلاء قال: «بسم الله، اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث».

إذا خرج من الخلاء قال: «غفرانك، الحمد لله الذي أذهب عني الأذىٰ وعافاني».

إذا خرج من البيت قال: «بسم الله توكلت على الله، ولا حول ولا قوّة إلاّ بالله، (أو): اللهم إني أعوذ بك من أن أَضلّ أو أُضَلَّ أو أَزِلّ أو أُزَلَّ، أو أَظلِمَ أو أُظْلَم، أو أَجهلَ أو يُجهَلَ عليّ».

إذا دخل البيت قال: «اللهمّ إنّي أسألك خيرَ المولِجِ وخيرَ المخْرَجِ، بسم الله ولَجْنا، وبسم الله خَرَجْنَا، وعلى الله ربّنا توكلنا».

النشاط ٢٣: تقدير نعم الله وبركاته

يشجع الأولاد على أن يدعوا الله تعالى بكلماتٍ يختارونها بأنفسهم، ثم مناقشتها مع والديهم في ضوء الأدعية الواردة أعلاه.

النشاط ٢٤: وضع المشكلات في إطارها الصحيح

اطلب من طفلك أن يقرأ بصوت عالٍ القصة الحقيقية الآتية، ناقشها معه، مضيفًا تجاربك الذاتية عليها:

كنت أعرف رجل أعمال شابًا، كان يملك استثمارات بمليارات الدنانير، ثم واجه مشكلات مالية في غاية الخطورة، وترتَّب عليه جرَّاءها ديون ضخمة لم يتمكن من تسديدها. سألته كيف يتدبر أموره فأجاب: «ما دمت أستطيع الاستيقاظ في الصباح والسير على قدمي، فأنا بخير! «قلت لنفسي: إن هذا الرجل بالتأكيد مجنون، كيف يشعر بالطمأنينة وأنه بخير وهو لا يستطيع تسديد ديون مترتبة عليه بعشرات الملايين من الدنانير! ثم فجأة تذكرت الحديث الشريف: «من بات آمنًا في سِربِه، معافى في بدنه، عنده قوتُ يومِه وليلته، فكأنما حِيزَتْ له الدنيا بحذافيرها». (الأدب المفرد، للبخاري).

النشاط ٢٥: سبعة مفاهيم لتعليم الأولاد

اطلب من ولدك قراءة الحديث التالي: ثم قف عند كل مبدأ، واربطه بتجارب حقيقية.

«سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي ظِلِّهِ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ: إِمَامٌ عَادِلٌ، وَشَابٌ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهُ فِي خَلَاءٍ فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ، وَرَجُلٌ قَلْبُهُ

مُعَلَّقٌ فِي الْمَسْجِدِ، وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ، وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتَ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ إِلَىٰ نَفْسِهَا؛ فَقَالَ إِني أَخَافُ الله. وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّىٰ لا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا صَنَعَتْ يَمِينُهُ». **[البخاري ومسلم]**.

التربية القيمية

مقدمة

يقلق معظم الآباء والأمهات عندما يكذب طفلهم للمرة الأولىٰ، ولا داعي للقلق لأن الكذب عند معظم الأطفال مرحلة عابرة متجذرة في التطور الطبيعي للطفل، والكذب في جزء منه رد فعل غريزي خوفًا من العقاب، ولكنه في جزء آخر سلوك مكتسب، ينبغي علىٰ الوالدين بذل أقصىٰ الجهد لغرس الصدق في نفوس أطفالهما. ويعدّ الكذب استجابة طبيعية من الطفل لعوامل كثيرة، من بينها الدفاع عن النفس.

يخلط الأطفال بين الواقع وخيالاتهم وأحلامهم، ولذلك لا يصح للآباء والأمهات التقليل من أهمية تخيلات أطفالهم. فأحلام اليقظة والخيال عنصران رئيسان من معدن شخصية الفرد، حتىٰ إذا كان بالغًا. والقدرة علىٰ التظاهر أنك شخص آخر، أو أنك موجود في مكان آخر، هو في كثير من الأحيان محرر ومخفف للإجهاد والتوتر، فلا تفرط بانتقاد أطفالك من هذه الظاهرة، وإذا كان الأطفال يشعرون أن عليهم دائمًا تسويغ أفعالهم للآباء والأمهات، فقد يزيد من محاولاتهم للكذب تجنبًا للتوبيخ.

أطلقت قريش علىٰ النبي ﷺ صفتي «الصادق الأمين»، والأمانة لها معان كثيرة منها: الوثوق والصدق، والمسؤولية، والرعاية، والاهتمام. فالصدق والأمانة جانبان ضروريان لشخصية إمام وقائد المتقين.

ويحسن بالآباء والأمهات تربية أطفالهم بأنفسهم علىٰ الصدق والأمانة، حتىٰ تكونا صفتين واقعيتين في حياتهم يتمثلونهما ويتحلون بهما إلىٰ أن تتأصلا في نفوسهم، ولا يخفي أن الأطفال سيكونون أمناء عندما يرون أن الآخرين يثقون بوالديهم ويأتمنونهما علىٰ أموالهم وممتلكاتهم وأسرارهم، وعادةً ما يختار الناس الأشخاص الأمناء قادة لهم في المجتمع. والأمانة صفة من صفات المسلم التي يحضنا النبي ﷺ علىٰ التحلي بها: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ (الكلام) وَيَدِهِ (الأفعال) وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَىٰ اللهُ عَنْهُ» [البخاري].

الثقة بين الآباء والأبناء أمر مهم، فأسّسها، وحافظ عليها، وطوّرها، وإذا كان من الصعب أحيانًا الثقة ببعض الأطفال؛ فإن علىٰ الآباء والأمهات التظاهر والتصرف كما لو أنهم يثقون بهم، وإذا كان الطفل لا يقول الحقيقة، فيحسن بالآباء والأمهات الحذر عند توجيه الاتهامات له، فقد يواجههم في سؤاله: «ألا تثقون بي؟» لذلك يتعين علىٰ الوالدين التظاهر أن الثقة موجودة إلىٰ أن يجدوا وسيلة مريحة وفعّالة للتعامل مع كذب طفلهم معهم. كذلك يجمل أن يعلم الأطفال أنه مع السلطة تأتي المسؤولية، وتأتي مع المسؤولية الثقة. ويتعين علىٰ الأولاد أن يتعلموا كيف استطاع آباؤهم وأمهاتهم كسب ثقة الآخرين وما هي التصرفات المؤدية لفقدان الثقة بالشخص حتىٰ يتجنبوها.

إن كسب الثقة عملية متواصلة ومستمرة، ومع أن علاقة الأطفال قد تكون موفّقة مع والديهم فإنها قد تتعرض أحيانًا للاهتزاز والانهيار بسبب الكذب؛ الأمر الذي سيؤدي إلىٰ تردد الوالدين في الثقة بأطفالهما مرة أخرىٰ، إلا أنه من المهم المحافظة علىٰ هذه الثقة والتحلّي بالصبر مع أولادهم عند ارتكابهم الأخطاء.

ثِقُوا بأولادكم، ولكن تأكدوا: أين هم؟

قد يثق الآباء والأمهات بأولادهم خارج المنزل، ولكن في الوقت نفسه، يتعين التحقق والتأكد من الأماكن التي يرتادونها مع معرفة الأشخاص المصاحبين لهم، ويمكن أن نفعل ذلك من غير إشعارهم، بحيث لا يظن الأولاد أن ذلك ينم عن عدم ثقة والديهم بهم أو أنهما يراقبانهم. إن مجرد اصطحاب الوالدين

لأولادهم للمدرسة صباحًا لا يعني أنهم سيمكثون فيها طوال اليوم، فقد يهرب الأطفال من المدرسة دون علم معلميهم، لذلك يتعين علىٰ الوالدين التحقق من وقت لآخر من سجلات المدرسة، أو أصدقاء أولادهم، أو الجيران تحققًا مباشرًا أو غير مباشر، فقد حدث أن وقع الكثير من الأولاد في مُلمات وجرائم بعد هروبهم من المدرسة، ومن المهم أيضًا التحقق من غرفهم وملابسهم من وقت لآخر للتأكد من عدم وجود الدخان، والأموال المسروقة والأشياء الثمينة. فاشرح لأولادك ما تفعله وأسباب فعله.

عامل الناس كما لو أنهم علىٰ ما يجب أن يكونوا عليه، وستعينهم بذلك علىٰ أن يصبحوا بالفعل علىٰ أحسن ما يمكنهم أن يكونوا.

Johann Wolfgang Von Geothe

ثق بالناس، وسيكونون صادقين معك؛ وعاملهم برقيّ فسيظهرون رقي أنفسهم.

Ralph Waldo Emerson (Exley 1997)

مبادئ عامة

نذكر في ما يلي بعض الجوانب المهمة عند التعامل مع الأولاد:

قيم الأسرة

علىٰ الأولاد أن يدركوا أن الكذب مناف للأخلاق، ومخالف للطبيعة والفطرة. كذلك وضِّح لهم أن الكذب له عواقب سلبية، ودرّبهم علىٰ الصدق والأمانة بالقول وبالفعل، ويجمل بالآباء والأمهات مناقشة معتقداتهم مع أطفالهم حول الكذب، ومشاركتهم بأمثلة وعظيه مناسبة لعمرهم علىٰ عدم الصدق. أورد في قائمتك للقيم الأسرية فقرة: سياسة «الصدق». ومن المهم أيضًا أن تعرّف الصدق والأمانة للأولاد تعريفًا مفهومًا لهم كي يستوعبوه ويلتزموا به في حياتهم.

الوالدان قدوةٌ حسنةٌ

انصح الأولاد وعظهم للالتزام بخلق الصدق، ولا تكذب أمامهم في إخبار شخص عن مكان وجودك، ولا تسرق من المتاجر أو أرباب العمل، ولا تغشّ في

الإفصاح عن دخلك لدائرة الضرائب، ولا تخن زوجك. وسل نفسك: «ما الرسالة التي أوصلها؟» في أي تصرف مني. كذلك من المهم تجنب المغالطة وخاصة أمام الأولاد، ويجمل بالآباء والأمهات تجنب الكذب عن أعمار أولادهم عند شراء التذاكر لولدهم الذي تجاوز الثانية عشرة فيدعون أنه أصغر من ذلك للحصول علىٰ سعرٍ مخفض. كما يحسن ألا يطلبوا من أولادهم الكذب تخويلًا عنهم بأن يقولوا لهم مثلًا عند اتصال أحدهم: «قل له إني في الحمام»، كما أنه يحسن بذل كل جهد للوفاء عمليًا بالتزاماتهم، واحترام المواعيد، والقيام بتطبيق ما يقولونه، وإعطاء عهود ووعود يستطيعون الوفاء بها، ولا سيما تلك التي تتعلق بأولادهم. وإذا حدث أن حالت الظروف القاهرة دون إمكانية التنفيذ فينبغي الاعتذار وتقديم تفسير مقنع لأولادهم بعيدًا عن الأعذار الواهية ولوم الآخرين، ولا يورّون بالكلمات كما يفعل بعض الناس مثل من قال: «نعم لقد وعدتكم لكنني لم أعدكم بالحفاظ علىٰ وعودي».

أنواع الكذب: الأبيض والخبيث والتخيّلي

من المهم أن نشرح للأطفال الفرق بين الكذب المؤلم والضار والكذب المؤدب. ومع أن الناس قد ينكرون أنهم يكذبون، فإن الجميع قد يفعل ذلك، علىٰ سبيل المثال: ما الفائدة من القول للجيران إنهم قبيحون مثلًا؟ أو الرد علىٰ السؤال الرتيب: كيف حال فلان؟ بقولنا: إنه في حال فظيعة ومزرية ويحتاج إلىٰ علاج نفسي؟ ولا يخفىٰ علىٰ أحد أننا أحيانًا لا نقول الحقيقة، ولكن من باب التأدب والاحترام والحكمة، كما المثالين السابقين؛ علّم أولادك التمييز بين كل من الكذب والمبالغة وسرد القصص والاستعارة اللغوية والخداع.

الفرق بين الخيال والواقع

حدد لأولادك الفرق بين ما هو حقيقي وما هو خيالي، وناقش معهم أحلامهم بعد النوم، وناقشهم في الفرق بين ما يشاهدونه في الأفلام وما هو واقعي، وفي ما يرد في القصص الخيالية فحسب، وما يحدث في الواقع.

كافئ الصدق

إذا كان يشق علىٰ الأطفال قول الحقيقة، فمن المهم أن تثني عليهم عند صدقهم، فالأطفال يحبون أن يتلقوا الاهتمام، ولا بد من تشجيعهم علىٰ قول الحقيقة، حتىٰ لو سبب لهم ذلك أحيانًا الوقوع في مشكلة. ومن المفيد الإشارة إلىٰ مواقف الصدق التي قام بها أولادهم كلما أمكن ذلك، وفي الوقت نفسه الإعراب عن خيبة الأمل عند الوالدين حال اكتشاف مواطن الكذب.

استأذن قبل أن تأخذ!

يمكن أن يسن الآباء والأمهات قاعدة في بيتهم تقضي أن يستأذن الجميع قبل أخذ أي شيء يخص فردًا آخر في الأسرة. إن هذا من شأنه أن يعلم الأولاد الاهتمام بممتلكات الآخرين واحترامها، كما يعلمهم أن السرقة من أي إنسان أمر خطأ ينبغي اجتنابه.

حلّ المشكلات قبل وقوعها (التربية الوقائية)

أصبحت اللذة والمتعة الآنية مشكلة خطيرة، لدرجة أن الكثير من الناس حتىٰ أولئك الذين يملكون مدخرات قليلة، يعانون من زيادة الوزن، ويجدون صعوبة في الامتناع عن شراء ما لا يلزمهم، وأصبح أيضًا من الصعب تأجيل تنفيذ رغباتهم السريعة، أو الاعتراف بما يقترفونه من أخطاء. علّم أطفالك الاعتراف بأخطائهم والاعتذار عنها وتأجيل تحقيق مسراتهم وملذاتهم، ودرّبهم علىٰ ذلك، ولا يجمل كذلك أن ننتظر حتىٰ يسرق الأطفال أولًا لنعلمهم نتائج السرقة والعواقب الوخيمة لذلك. وضّح لأطفالك السلوكيات غير المقبولة مسبقًا قبل أن يقوموا بها.

الأولاد الأكبر سنًا

إذا كان للآباء والأمهات أولاد كبار بالسن يكذبون باستمرار وغير صادقين عمومًا، فيتعين اللجوء إلىٰ مساعدة شخص مختص. ولا شك أن الكثير من

البالغين كانوا يكذبون في سن المراهقة بسبب حاجتهم إلىٰ الخصوصية، فالأولاد في سن المراهقة لا يرغبون دائمًا بمشاركة أسرارهم مع والديهم، حيث إنهم يتعرضون في هذه المرحلة إلىٰ تغيير سريع، وهم في صراع مع التغييرات التي يمرّون بها عند البلوغ، في الوقت الذي ما يزال الآخرون يعدونهم أولادًا صغارًا بعد، وهو الوقت الذي يسود فيه إخفاء الأسرار عن الأهل، لذلك كان من المهم أن تحترم خصوصياتهم. كذلك يجمل أن يحترم المراهقون توقعات الآباء والأمهات وآمالهم فيهم، بأن تحدد عواقب الكذب تحديدًا واضحًا، وأن يتفق عليها كل الأطراف، وإذا كان ولدك المراهق يرافق مراهقين آخرين يكذبون؛ فحاول أن تفصله عنهم وتمنع هذه الصداقات وما شاكلها.

ومن المهم أن يدرس الأولاد أهمية الثقة والصدق والأمانة في العلاقات، بما في ذلك الثقة بأنفسهم، لذلك يجمل أن لا نضعهم في مواقف تكثر فيها شبهة وقوع خداع أو مبالغة (علىٰ سبيل المثال: ألعاب المخادعة، والتسويق الذي يتطلب منافسة شديدة تشد الأعصاب). كما لا يتعين أن يلاموا علىٰ الكذب إلا إذا تبين أنهم هم المسؤولون فعلًا عن ذلك. وينبغي أن يكون النقاش حول خداعهم في جلسة خاصة كي لا يخافوا من قول الحقيقة والاعتراف بخطئهم.

تكامل صفات الشخصية مع النظرة الكونية الشمولية

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ﴾ [الصَّف: ٢-٣].

علق لوحات في منزلك فيها تعريف للصدق، والأمانة، والوفاء بالوعد.

ضمّن مناقشاتك في الموضوعات المختلفة كلامًا عن الفضائل، كالصدق والأمانة. مثلًا عند كلامك عن السياسة والدين، والتاريخ، والعلوم، والأدب، واللغة، والرياضيات. قدّم، علىٰ سبيل المثال، سؤالًا عند الكلام عن الحساب عند موظف الصندوق في مصرف ما، بقولك: هل مهارته لإخفاء السرقة لها أي علاقة بالأخلاق؟ وهل للعلماء واجب أخلاقي لاستثمار اكتشافاتهم وإبداعاتهم لصالح البشرية؟ وهل كان الأشخاص المذكورون في التاريخ ملتزمين بالأخلاق؟

وهل المؤلفون والأدباء يتحلون بالكرامة والنزاهة؟ لا شك أن الكذب مشكلة خطيرة لا يمكن تجاهلها، ويتعين التعامل معها فورًا، ولكن بحكمة. والكذب ضارّ جدًا بحيث وصفه النبي ﷺ علىٰ النحو الآتي:

سئل النبي ﷺ: هل يكذبُ المؤمن؟ قال: لا، ثم أتْبَعها ﷺ بقول الله تعالىٰ: ﴿إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ﴾ [النحل: ١٠٥] (كنز العمال).

- لعل معظم ما يقال من صدقٍ في عالمنا اليوم، هو مما يقوله الأطفال فحسب.
- (Oliver Wendell Holmes www.azquotes.com)
- وقال ولد عمره ٩ سنوات: من الصعب أن تكذب وأنت تنظر في عيني أمك.

علىٰ الرغم من أن الأطفال يولدون صادقين، فإنهم بوعي أو من دون وعي، يتعلمون الكذب عادةً من سلوك الوالدين والأشقاء والآخرين. ولا يختلف اثنان علىٰ أن الكذب سلوك مكتسب وليس صفة وراثية. ويتعلم الأطفال مع مرور الوقت الكذب حتىٰ يصبح ذلك جزءًا من شخصياتهم، في حين يلجأ المراهقون غالبًا إلىٰ الكذب لتسويغ أخطائهم، وإخفاء أسرارهم تجنبًا للمواقف المحرجة، وكلما كذب الأطفال أكثر ترسّخ الكذب عندهم أكثر، فالكذب يولّد ويدفع إلىٰ المزيد من الكذب، تمامًا كما يولِّدُ الصدقُ الصدقَ ويحثّ عليه وقد بين لنا هذا رسول الله ﷺ في الحديث: (إنّ الصدقَ يهدي إلىٰ البرّ، وإنّ البرَّ يهدي إلىٰ الجنّة، ولا يزالُ الرجلُ يصدق ويتحرىٰ الصدقَ حتىٰ يُكتبَ عند الله صدّيقًا. وإن الكذِبَ يهدي إلىٰ الفجور، وإنّ الفجورَ يهدي إلىٰ النار، ولا يزال الرجلُ يَكذِبُ حتىٰ يُكتَبَ عند الله كذّابًا) (البخاري ومسلم).

لماذا يكذب الأطفال؟ وكيفية العلاج؟

نورد هنا بعض الأسباب المحتملة التي تدفع الأطفال إلىٰ الكذب:

- تجنب العقاب.

- ادّعاء ملكية أشياء ليست لهم.
- الشعور بالتجاهل، والهجر، والتخلي عنهم.
- التباهي أمام أصدقائهم بما ليس فيهم.
- الافتخار بفعلهم لأشياء لم يفعلوها.
- الاعتقاد بجواز الكذب لأن والديهم يكذبان.

يكمن السبب الرئيس لكذب الأطفال في التهرب من العقاب، ويدفعهم للكذب بشكل أساسي أحد أمرين: اللذة أو الألم، سيما أن الأطفال يعيشون علىٰ مبدأ اللذة وتجنب الألم وهو ما تنطلق منه جميع تصرفاتهم، لذا يتعين علىٰ الآباء والأمهات تعليم أطفالهم الاعتراف بما يقترفون من أخطاء، وطلب المسامحة ممن أخطأوا بحقه كلما أمكن ذلك. وإذا أخذ طفلهم مثلًا شيئًا من أحد المحلات دون دفع ثمنه فينبغي علىٰ الوالدين التأكد من أن الطفل سيعيده، ويقابل مدير المحل مباشرة ويعتذر له، وإذا وقع الأطفال في نمط معين من الكذب فيحسن بالوالدين البحث عن أسباب ذلك.

يمارس الأطفال غالبًا مجموعة متنوعة من الأنشطة بحيث لا يستطيعون تحمل الضغوط العالية الواقعة عليهم، فقد يكذبون لأنهم لا يستطيعون تحمل هذه الضغوط. وقد يكذب بعض الأطفال لشعورهم بالملل، أو لأنهم يشعرون بقلة الاهتمام بهم. وقد يستمر الأطفال بسرد القصص التفصيلية والأكاذيب للحصول باستمرار علىٰ المزيد من هذا الاهتمام الضروري لهم.

يكون تتبع سلوك الأطفال في المواقف التي يكذبون فيها مفيدًا في اكتشاف ما إذا كانت هناك مشكلة كذب خطيرة، فلعل الأطفال يكذبون فقط أثناء اللعب، أو حين اقترافهم للأشياء السيئة، أو ربما بحضور أصدقائهم ليكونوا في بؤرة الاهتمام. وكل ظرف من هذه الظروف يحتاج استجابة مختلفة من الآباء والأمهات.

ويجب إيقاف الكذب عند حده منذ الكذبة الأولىٰ؛ لأن الشخص الذي تمرّس علىٰ الكذب سيعيش حياة مؤلمة. ولا تعاقب الطفل علىٰ خطأ اقترفه إذا

اعترف بالحقيقة، ولكن من المهم أن تكون هناك عواقب لما يفعله، فإذا سبب الأذىٰ لطفل آخر مثلًا، فينبغي أخذه إلىٰ والدي هذا الطفل ليتأسف لهما ويطلب مسامحتهما، وإذا قبض عليه يغش في اختبار ما في المدرسة؛ فيتعين أن يرسب في المادة علىٰ الفور، فإذا اعترف بالحقيقة فلا يعاقب بشكل مباشر.

ومن المكافآت للولد علىٰ قول الحقيقة التي نحض الوالدين علىٰ الالتزام بها؛ عدم الرد بغضب وبانفعال عاطفي شديد علىٰ ارتكاب الأولاد لسلوك ما والاعتراف به، بل الرد بعقلانية، والتعامل مع المشكلة بحكمة. ويحقق هذا هدفين مهمين.

الأول: يضمن أن خطوط التواصل بين الآباء وأبنائهم ستكون مفتوحة علىٰ مصراعيها، كما يُكافأ الأبناء علىٰ الصدق؛ لأن سبب الكذب عادةً هو الخوف من العقاب.

والثاني: سيرغب الأطفال في تجنب خيبة آمال والديهم بهم، وذلك للعلاقة الوطيدة التي تنشأ بينهم بسبب التحاور والثقة والمودة القائمة. حيث إن علاقة الحب بين الطرفين بطبيعة الحال سيكون لها تأثير «مانع» و«مقوم» لسلوكهم الخطأ. ويتعين علىٰ الآباء والأمهات ألا يخشوا من أن قاعدة: «لا عقاب عند الصدق» ستقود إلىٰ سلوك متهور؛ لأن الحب المتبادل يتيح الكثير من السيطرة علىٰ زمام الأمور.

- «حبل الكذب قصير».

- يؤدي الكذب إلىٰ فقدان ثقة الناس بك، ويجعلهم يشعرون بخيانتك وتلاعبك.

- عندما تقول الحقيقة، فإنك لن ترتبك، ولن تضطر إلىٰ تذكر ما قلته، كذلك لن تنسىٰ ما قلته.

- يولّد الصدق قوة من شأنها أن تدفعك نحو المزيد من النجاح، بينما تجد مع الكذب قوىٰ جارفة تدفعك باتجاه الفشل.

ونذكر في ما يأتي علاج الكذب الوارد في كتاب «الخلق الكامل» لمحمد جاد المولىٰ (٢٠٠٤):

- إذا كان الطفل يكذب لأنه يتكلم كثيرًا، فوجّهه كي يبقىٰ صامتًا.
- إذا كان يكذب لأنه يخاف من العقوبة القاسية؛ فكن لطيفًا ورؤوفًا به.
- إذا كان يكذب بدافع الجشع، أو لاقتناء شيء ما؛ فلا تمنعه من الحصول علىٰ ما يريده.
- إذا كان يكذب لخداع الآخرين أو تسخيفهم فعاقبه علىٰ ذلك.
- إذا كان يكذب بسبب تأثير بعض أصدقاء السوء؛ فابحث له عن أصدقاء أفضل منهم.
- واجهه بخلاف ما يرجو أن يحقق من أكاذيبه.

يتعين أن يعلم المراهقون أن الكذب وصمة عار، وأنه يتعارض مع الخير، والبر، والصدق، والعدالة، والاحترام. وينصحنا ابن خلدون في هذا الشأن بالآتي:

تثقيف الكاذب وتوعيته بالجانب الذميم والرذيل من الكذب، وتناقضه مع السلوك البشري القويم، لأن النفوس الأبية العزيزة تأبىٰ الكذب وتأنف منه، وتحب البر والحقيقة والعدالة والصدق

ولا شك أن استخدام الإكراه في التعليم مضر للمتعلمين، خاصة للأطفال. فعندما يربىٰ الطفل في جو قاس قائم علىٰ الخضوع والقهر فإنه سيعاني من الاضطراب والاكتئاب مما يقوده إلىٰ الكسل ويدفعه للكذب وارتكاب السوء.

اروِ للأطفال قصصًا هادفة

يروي الشيخ عبد القادر الجيلاني من بغداد: «كنت تعهدت لأمي أن أقول الحقيقة دائمًا، غادرت مكة المكرمة، وتوجهت إلىٰ بغداد طالبًا العلم، وأعطتني أمي ٤٠ دينارًا للرحلة، هاجمت عصابة من اللصوص قافلتنا قرب حمدان. سألني لص منهم: كم من المال لديك؟ قلت: ٤٠ دينارًا، فتركني ظانًا أنني أمزح. ثم

سألني لص آخر السؤال نفسه، فقلت له: ٤٠ دينارًا، فأخذني إلىٰ رئيسهم الذي سألني: «لماذا تقول الحقيقة؟» أجبته: تعهدت لأمي أن أقول الحقيقة دائمًا، ولا أريد أن أخلف وعدي»، فخاف الرئيس، وصرخ مذعورًا: «أنت تخاف من إخلاف وعدك لأمك، وأنا لم أخف أن أخلف وعدي مع الله؟!» وطلب من العصابة إعادة ممتلكاتنا كلها وقال: إنني تائبٌ إلىٰ الله علىٰ يديك» فقال له أتباعه: «كنت زعيمنا في السرقة، وستكون اليوم زعيمنا في التوبة» فتابوا جميعًا ببركة الصدق وقول الحقيقة».

بعد رواية هذه القصة لأطفالك عَلِّق عليها بالآتي: هذه قصة هادفة وردت في كتب التراث، والعبرة من القصة هي أن الصدق يمكن أن ينقذك، ويمكن أن ينقذ الآخرين كذلك. (محمد هاشم العشيري، أنوار الحب.

المنهج النبوي لعلاج الكذب

بين أيدينا أساليب نبوية لعلاج الكذب يمكن أن نتبينها في الأحاديث الشريفة التالية:

(١) «أتىٰ رسولَ الله ﷺ رجلٌ، فقال: إني رجلٌ لا أصلّي، وأنا أزني، وأكذب، فمن أي شيء أتوب؟! قال: من الكذب. فعهد أن لا يكذب. فلما انصرف وأراد الزنا فقال في نفسه: إن قال لي رسول الله ﷺ: هل زنيت بعدما عاهدت؟ فإن قلتُ: لا، كذبت. وإن قلتُ: نعم، يضربُني الحد» [مستدرك الوسائل، النوري]، والتوجيه هنا؛ أنه عندما تتجنب الكذب -الذي هو من كبائر الذنوب- فإنك تتجنب أيضًا الخطايا والرذائل الأخرىٰ.

(٢) عدم قول الحقيقة مسألة خطيرة، حتىٰ في المواقف التي تبدو تافهة، فعلىٰ سبيل المثال يوجهنا النبي ﷺ التوجيه الآتي: «من قال لصبي تعال هاك (الحلوىٰ) ثم لم يعطه فهي كذبة» [أحمد].

قال النبي ﷺ: «إن شرَّ الناس ذو الوجهين، الذي يأتي هؤلاء بوجهٍ وهؤلاء بوجه» [البخاري].

إن الصدق والأمانة، إضافة إلىٰ الحب والشجاعة، هي خصال شخصية الأطفال الذين ينالون رضا والديهم، وسنتحدث عن المسؤولية والاستقلالية والإبداع في الفصول القادمة.

يحتاج الأولاد إلىٰ التشجيع عندما يرتكبون الأخطاء بقدر حاجتهم إليه عندما يطلبون حلًا لمشكلة تعترضهم، أو يغيّرون سلوكًا خاطئًا عندهم، أو يتجاوزون إخفاقًا أصابهم، وما دامت الأخطاء جزءًا من الحياة؛ فمن المهم أن يحرص الآباء والأمهات علىٰ أن تتغير نظرة الأولاد لأخطائهم، فينظرون إليها علىٰ أنها تجاربُ ودروسٌ وخبراتٌ للتعلم والتدّرب، بدلًا من اعتبارها محطات للفشل واليأس والإحباط، فلا تدع الفشل والإخفاق يثبط معنويات الأولاد، واجعل منه فرصة لتشجيعهم بدلًا من تثبيطهم. هناك فرق كبير بين قولنا: «كيف وصلت إلىٰ هذه الدرجة من الغباء؟ «وقولنا: «أنا متأكد أنك ذكي وكفؤ وقادر!» فالتشجيع يساعد الولد علىٰ التعلم والطموح، ويحفزه علىٰ العمل لتقديم الأفضل في المواقف المقبلة في حياته. وقولنا للأولاد إنهم فاشلون، خاصة حين يسمعونها من أفرادٍ يحترمونهم ويقدرونهم فقد يتسبب في أن يصبحوا فاشلين فعلًا وواقعًا.

الأفكار ذات الطبيعة المحبطة مثل: «لقد أخفقتُ إنني لا أصلح لعمل أي شيء»، كفيلة بأن تحرم الأولاد من التمتع بالحياة، كما أنها تستنزف طاقتهم العاطفية، وتزيد من احتمالية نزوعهم إلىٰ اختيار الطريق السهل في المواقف المختلفة، وذلك بالانسحاب عند شعورهم بالضغط، والتقاعس عن محاولة الوصول إلىٰ أهدافهم التي يعتقدون أنها بعيدة المنال. فالنجاح علىٰ المدىٰ البعيد بالاستمرار في الدراسة ومقاومة إغراء الأصدقاء يتطلب الثقة بالنفس، فالأولاد ضعيفو الثقة بالنفس أكثر تسرعًا وأقل اهتمامًا بعواقب أفعالهم، فهم لا يتمتعون بالثقة الكافية التي تحثهم علىٰ السعي لتحقيق أهدافهم، وهذا النوع من الأولاد أكثر عرضة للسعي إلىٰ اللذة العاجلة، وإلىٰ تعويض هذا النقص ربما بشرب الخمور، وتعاطي المخدرات، والجنس، والعنف.

وينبغي أن ندعم الأولاد بفكرة أنه ليس هناك ما ينقصهم، وأن ينظروا إلىٰ الأخطاء علىٰ أنها فرص للتعلم. الأولاد يملكون الطاقة اللازمة لاختيار الأفضل لهم (الدراسة للامتحان بدلًا من الخروج مع أصدقائهم)، وهم يمتلكون الأمل داخلهم، ومتفائلون وميّالون إلىٰ النجاح بالاجتهاد والمثابرة في العمل، ويلحظون ثمار جهودهم، ويعرفون في قرارة أنفسهم أنهم فائزون وناجحون، كما أن شعورهم بالسعادة بعد نجاحهم أنهم دائمًا أقرب إلىٰ النجاح في المستقبل منهم إلىٰ الإخفاق.

يبني كل من الحب والشجاعة والإبداع والصدق والشعور بالمسؤولية؛ بشكل مباشر أو غير مباشر، الثقة بالنفس والاعتداد بها، وتتفاعل كل هذه الصفات في ما بينها، ويقوي بعضها بعضًا، وهي كذلك تزيد من الطاقة العاطفية ورأس المال النفسي للولد.

- نحن الذين نقرر في ما إذا كان نصف الكوب مملوءًا أو نصفه فارغًا، لذلك عزز الشجاعة عند الأولاد وثقتهم بأنفسهم في كل فرصة.
- إذا زرعت الشوك، فستحصد الشوك، لذا ازرع الزهور.

كيف تتجنب تدليل أولادك؟

يتعين علىٰ الأولاد أن يتدربوا علىٰ كيفية التعامل مع المنافسة والضغوطات التي تواجههم، ويتعلّموا كيفية التعامل مع لفظة «لا»، أي الرفض الذي يصدر من الآباء والأمهات والمعلمين والأصدقاء والغرباء، تعاملًا إيجابيًا، فدرب أولادك علىٰ التعامل مع خيبات أملهم وتجاهلِهم ورفضهم من الآخرين، ونورد في ما يأتي بعض الطرائق التي تجنب الآباء والأمهات تدليل أولادهم:

لا تقلل من أهمية الانضباط

يميل بعض الآباء والأمهات إلىٰ تدليل أطفالهم. ولا شك أن توفير كل شيء لهم، سواء من الدمىٰ، أو الألعاب، أو المال، أو الشوكولاتة، قد يسهم في إفساد الأطفال في سن مبكرة. كما أن نشأة الأطفال في عائلة ثرية يجعلهم

مدللين إذا توفر لهم الكثير من كل شيء. ويحسن بالآباء والأمهات عدم إعطاء أولادهم أكثر مما هو مناسب ومعقول، وسيساعدهم هذا علىٰ أن يكونوا أكثر استعدادًا لمواجهة الأوقات العصيبة والهنيئة علىٰ حد سواء في الحياة.

لا تلبِّ المطالب جميعها

يستمد الآباء والأمهات ارتياحهم ورضاهم عن أنفسهم غالبًا من تلبية رغبات أولادهم، إلا أن عليهم مع ذلك عدم تلبية بعض رغباتهم عمدًا، لأنه إذا وفرت لهم كل رغبة وأمنية ربما سيصبحون معرضين لأن يصبحوا نرجسيين، أحيانًا يصبحون غير منطقيين وغير عقلانيين وعنيفين ومحبطين، أو ربما لن يكونوا قادرين علىٰ تقبّل الرفض في أي مقابلة لوظيفة في وقت لاحق من حياتهم، فضلًا عن أنهم سيكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالاكتئاب، أو غير قادرين علىٰ تخطي إخفاقاتهم والتحرر من آثارها.

تجنب المقارنات المثبّطة

يتعين علىٰ الآباء والأمهات الحد من ميل ولدهم لمقارنة ما عنده بما عند غيره من الأولاد، وإذا طلب الولد شراء لعبة كونها عند جاره؛ فيحسن رفض طلبه حتىٰ لا ينتهي الأمر به إلىٰ مساواة نفسه باستمرار بما عند الآخرين بالناس الذين لديهم من الإمكانات المادية التي تجعلهم يحصلون علىٰ أي شيء في القادم من حياته.

تجنب الاسترضاء ورشوة الأولاد

يميل بعض الآباء والأمهات إلىٰ السعي إلىٰ إرضاء أولادهم باستمرار، ومع أن الاسترضاء يحقق مكاسب علىٰ المدىٰ القصير؛ إلا أنه يستجلب الخسائر علىٰ المدىٰ الطويل، ويجب علىٰ الآباء والأمهات إدراك ذلك ويتعين عليهم أن يكونوا صادقين، وأن يقولوا «لا» لمطالب أولادهم غير المعقولة وغير المنطقية، فلا يعقل أن تجعل حياتك كلها رهنًا لمطالب أولادك.

لا تستسلم للشعور بالذنب

يميل بعض الآباء والأمهات إلىٰ إرضاء أولادهم بسبب شعورهم بالذنب تجاههم لسبب أو لآخر، فعلىٰ سبيل المثال ترجع الأم العاملة إلىٰ بيتها في وقت متأخر فلا يتوفر لها الوقت لتساعد والدها في واجباته المدرسية، ويطلب الولد المثلجات بدلًا من وجبة العشاء فتوافق الأم تكفيرًا عن ذنبها، علمًا بأن الولد ذكي جدًا ويعرف السبب وراء هذه الرشوة. فعلىٰ الآباء والأمهات امتلاك الشجاعة لأن يقولوا «لا» بغض النظر عن نوبات غضب ولدهم، التي قد يلجأ إليها كلما أراد شيئًا، ولم يستطع الحصول عليه بالطرق المعقولة.

يحتاج الأولاد إلىٰ أن يتعلموا كيفية التعامل مع «لا» الرفض عن طريق سماعهم لها من والديهم وأصدقائهم ومعلميهم وجيرانهم، فهذا مهم لنضجهم العقلي والنفسي.

سلاح نوبة الغضب عند الأولاد

لا تدع ولدك يستثمر بكاءه كأداة ضغط، فهناك البكاء الذي يصدر عن حاجة حقيقية مثل: الجوع والحمىٰ والألم والخوف، وهو يتطلب اهتمام الوالدين، وهناك نوع آخر من البكاء الذي هو عبارة عن نوبة غضب يسعىٰ الولد من ورائها الحصول علىٰ شيء كمالي، لذلك يبكي بصوت عال مع الصراخ. ويحسن بالوالدين تجاهل مثل هذا النوع من البكاء، وإلا فسيصبح عادة ونمطًا متبعًا من الولد، وسيعلو صراخه شيئًا فشيئًا إلىٰ أن يستسلم والداه. ويعطي هذا التصرف رسالة خاطئة للولد بالتحكم بالوالد أو الوالدة بسلاح البكاء، عندما يكون البكاء جزءًا من نوبة الغضب تجاهله، ولا تصرخ في وجه الولد، والتزم الهدوء والتحكم بأعصابك، وتقبل مشاعر الولد، ولكن لا تستسلم، وحين تنتهي نوبة الغضب سيتعلم الولد أن البكاء الذي لا لزوم له لن يكون سلوكًا مقبولًا.

التربية على الحب والمودة والتعاطف

مقدمة

يولد الأطفال ولديهم القدرة علىٰ الحب، ويقع علىٰ كاهل الآباء والأمهات تنمية هذه القدرة وتطويرها. إنهم يبدأون بالاستجابة لمداعبة والديهم وهم في عمر ستة أسابيع. ولا يخفىٰ أن قدرة الوالدين علىٰ الحب عامل مؤثر جدًا في تطوير قدرة طفلهما عليه، ويبدأ تأثير هذا العامل في الطفل تأثيرًا ملحوظًا وهو في عمر ستة أشهر.

إنه لأمر محمود للآباء والأمهات إظهار المودة لأطفالهم، ليس ضمنيًا فقط، ولكن صراحة، وبالالتصاق الجسدي أيضًا. كان هناك تقليد شائع بين شريحة من الأمريكيين من أصل أوروبي يتمثل في كبح الالتصاق الجسدي، خاصة بين الأب وابنه، وهذا يفسر في جانب منه السبب الكامن وراء انجذاب الأطفال الأمريكيين إلىٰ الجنس الآخر في وقت مبكر، بسبب نقص المودة الجسدية والحنو من والديهم في مرحلة الطفولة.

وقد انتقد الدكتور (سبوك) الخبير الأمريكي في التربية الوالدية نقص الحب والمودة والعاطفة بين الآباء والأبناء، فقد نشأ هو نفسه بهذه الطريقة، وأخطأ الخطأ نفسه حين ربّىٰ أطفاله أيضًا بالطريقة نفسها. ومن الجدير ذكره هنا أن

---

(١) مستفاد من كتاب: «التربية الوالدية» نشر: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

الإرشادات الإسلامية في العلاقة القائمة بين الآباء والأبناء تشجع علىٰ المصافحة والتقبيل والمعانقة.

ويأخذ الأطفال انطباعهم الأول عن الناس من والديهم، وإذا كان الوالدان من النوع الذي يفيض قلبه بالمحبة، فإن ذلك كفيل بأن ينمي قدرة أطفالهما علىٰ الحب، ولسوف يفترض الأطفال بسبب هذا أن الناس جميعهم ودودون، فيألفون الآخرين. ويحسن بالآباء والأمهات تجنب الخلافات غير المهمة مع أطفالهم، حتىٰ إن كان طفلهم صغيرًا، كما أنه يتعين وضع الأشياء المؤذية والمواد القابلة للكسر مثل: الأدوية، والنظارات، والسكاكين بعيدًا عن متناول طفلهما بحيث لا يستطيع لمسها؛ الأمر الذي سيقلل بدوره من عدد قول: «لا» للطفل. ويتعين تهيئة البيت ليكون بيئة ودية وآمنة للأطفال، جسديًا وعاطفيًا.

يبدأ بناء الحب الضروري للطفل بالرضاعة الطبيعية، إضافة إلىٰ الحضن، والابتسام، واللمس، والتقبيل، والتدليك الحنون، مع استخدام ألفاظ الحب والترحيب والتقبل.

ويلاحظ الأطفال مع تقدمهم بالعمر طريقة تصرف والديهم مع الآخرين، سواء أكانا محبين حنونين، أم قاسيين بغيضين، فسوف يؤثر هذا علىٰ نظرة الطفل للعالم وسلوكه وميوله تجاه الآخرين أيضًا، وكما يلاحظ الأطفال كيف يتعامل والداهم مع الحيوانات الأليفة وغيرها من الحيوانات والنباتات والبيئة، لذلك يجمل بالآباء والأمهات حين يتعاملون مع الطبيعة إظهار مشاعر المحبة والمودة وحمدهم لله تعالىٰ علىٰ الرياح والمطر، والثلج، والشمس، والقمر، والنجوم، وليس شتمها عندما ينزعجان منها.

الحب هو من أعظم الهدايا التي يقدمها الوالد للطفل أثناء الظروف الحلوة والمرة التي تواجهه في الحياة. فقوة محبة الوالد هي من أشد القوىٰ تأثيرًا.

الدفء والتقبل والقبول والترحيب من الوالدين أو أولياء الأمور هي المكونات الأساسية للتنمية العاطفية الصحية للطفل، وهي التي تشكل شخصية الأطفال في المرحلة العمرية من سنتين إلىٰ ثلاث سنوات. وقد يعاني الأطفال

الذين عاشوا في دور أيتام تفتقد الحنو والرعاية أو الذين عوملوا بخشونة في دور الحضانة، من قصور في الشخصية مدىٰ حياتهم، وظهرت أمثلة ذلك في الاتحاد السوفييتي سابقًا.

وعندما تهمل أفكار الطفل وعواطفه، وينظر إليها باستخفاف، فقد تصيب شخصيته بقصور قد لا يشفىٰ منه شفاءً تامًا، في حين يتميز الطفل الذي حظي بالرعاية من والدين محبين، ويتفوق في حياته.

أسس التمكين العاطفي

يعزز الوالدان القوة العاطفية عند أطفالهم عندما يغمرونهم بالحب الواضح المرئي، فأظهر لأطفالك فخرك بهم، وفرحك بإنجازاتهم الصغيرة، وبلعبهم اللطيف، ودعهم يلعبون بحرية، في جوٍّ من الأمان دائمًا، واقرأ لهم، واعرض عليهم صورًا، وأجب عن أسئلتهم. فالأطفال يدركون أنهم ضعفاء، وعديمو الخبرة، ومعتمدون علىٰ غيرهم؛ لذلك يعتمدون علىٰ قيادة والديهم وحبهم وطمأنتهم.

يراقب الأطفال والديهم مراقبة دائمة ويشكلون أنفسهم علىٰ قالبهما، وهكذا يكتسبون قيمهم وأخلاقهم وقوة شخصيتهم وقدرتهم علىٰ مواجهة المواقف المختلفة. وهم يتعلمون من مرحلة الطفولة كيف يكونون مواطنين بالغين، وأزواجًا، وآباء وأمهات، عن طريق مراقبة والديهم وكيفية تأدية هذه الأدوار كلها.

يعبر الآباء والأمهات عن الحب بطرائق لا تعد ولا تحصىٰ، مثل: تعابير الوجه السعيدة، وانفراج أساريرهم عند لقائهم، والإظهار العفوي للمودة في حركات الجسم، والبهجة والفرح لإنجازات أطفالهم، وطمأنتهم عند إصابتهم بضرر أو تخوفهم، والحرص علىٰ سلامتهم من أي تهديد، فحب الوالدين هو الذي ينشئ الحب في نفوس الأطفال، فهم ينطلقون من حبهم لوالديهم لتشكيل العلاقات الإيجابية في حياتهم المستقبلية مع الأصدقاء والمعلمين والأزواج، والأبناء، والجيران، والزملاء.

فالأطفال يكتسبون الثقة بأنفسهم من حب والديهم واحترامهما لهم، وهذه الثقة بالنفس تعينهم علىٰ الشعور بالارتياح تجاه أنفسهم، وكذلك مع مختلف أنواع الناس لبقية حياتهم، وإن الاحترام والحب من الوالدين هما اللذان يعلمان الأطفال احترام والديهم، وحبهم واحترامهم للآخرين كذلك.

والأطفال في حاجة ماسة إلىٰ تعلم الحب في هذا المجتمع العنيف، كي يسهم ذلك في تعويضهم عن العنف الذي يجدونه في كل مكان حولهم، وإذا لم يعلم الوالدان أطفالهما الثقة بالنفس والحب داخل البيت، فكيف يمكنهم تعلّم ذلك من أي شخص آخر، أو في أي مكان آخر؟

الحب: مفهوم الذكاء الإبداعي والقرآن

يصف القرآن الفؤاد أنه مقر الحدس، والإدراك، والعاطفة، والتعاطف. وأظهر معهد القلب في Boulder Creek في ولاية كاليفورنيا أن القلب أداة قوية في معالجة التصورات والإدراكات، وحل التحديات، وإظهار القيم. فتناغم القلب والدماغ مع الحب هو ما يكوّن ذكاء كاملًا، وذاتًا كاملة، وإن الفؤاد والقلب هما المركزان الروحيان والعاطفيان للجسم.

عندما ينطلق الناس من قلوبهم فإنهم يحبون أن يستكشفوا، ويتعلموا، ويبدعوا، والأطفال يستجيبون ويستمعون أفضل عندما يفعلون ذلك «من قلوبهم». وعندما يكونون «غائبي القلب» يسيطر عليهم الإحباط، أو الغضب، أو الملل، أو الشفقة، أو القلق، كما يتصورون مشكلاتهم غير قابلة للحل، ويحافظ الأطفال الذين يتعلمون الحب علىٰ البقاء سليمين صحيًا ومتوازنين، ويطورون منظورًا كاملًا عن الحياة، ويصبحون أقدر علىٰ اتخاذ قرارات حكيمة، والاهتمام اهتمامًا أفضل بأنفسهم وبالآخرين، وعندما يكبرون يعلمون أطفالهم كيفية الحب. «Bradley et al 2009».

يبين جولمان في كتابه «الذكاء العاطفي» أن الدروس العاطفية التي يتعلمها الطفل تشكِّل شبكات الدماغ، وأن الذين يتفوقون ويتميزون عادةً ليسوا من الذين يملكون ذكاءً منطقيًا عاليًا، ولكن ممن لديهم ذكاء عاطفي عالي المستوىٰ.

ويشمل الذكاء العاطفي السيطرة علىٰ الاندفاعات الآنية، والانضباط الذاتي، والقيم، والإيثار، والرحمة. (Goleman, 2005).

فالمقولة الشائعة أن قدرات الأطفال الفكرية مستقلة عن قدرتهم علىٰ منح الحب وتلقيه غير صحيحة. وإن التصورات والميول العقلية والعاطفية، والاستجابة للأفعال، والقدرة علىٰ صناعة القرار، كلها ذات صلة مباشرة بصحة قلوبنا. وتقوم الملكات الإدراكية الحسية العليا في الدماغ بأداء أفضل عندما تكون الإيقاعات الكهربائية المنتجة من القلب متوازنة ومتناغمة، كما يخلق الحب والرعاية والتقدير والرحمة إيقاعات قلبية متوازنة ومتناغمة.

مفهوم القلب في القرآن

يصف القرآن قلب الإنسان بخصالٍ كثيرة، وكلها مؤشرات علىٰ أن القلب هو أكثر بكثير من مجرد مضخة ميكانيكية، وأهم أوصاف القلب في القرآن هي أنه مَقَرٌّ لـ:

(١) الجوانب الإيجابية:

الإيمان - التقوىٰ - الهداية - التعقل - اللين - الخشوع - الخير - القوة - الاطمئنان - الرأفة - الطهارة - الإنابة - الفقه - السكينة - الرحمة.

(٢) الجوانب السلبية:

المرض (ضعف الإيمان) - الإثم - النفاق - الرعب - القسوة - الزيغ - الإنكار - العمىٰ - الغل - الارتياب - الغمرة (الجهالة) - التحجّر - اللهو والانشغال.

يذكر القلب في ١٤٥ موضعًا من القرآن الكريم، والحاجة ماسة لإجراء المزيد من البحوث لتوسيع معرفتنا بالقلب والفؤاد والصدر، مع وجود بعض الإشارات للتمييز بين هذه المصطلحات، وهو أمر ليس سهلًا؛ إذ يحتاج إلىٰ عمق في علم المعاني والبديع وسائر فنون اللغة العربية والتفسير، فيمكن القول أن القلب هو مركز العقل ومحله، وأما الصدر فالقلب محل العقل يقع في صدر

البدن وهو الجزء العلوي لقوله تعالىٰ: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ [الحج: ٤٦]، وأما الفؤاد فهو القلب محل العقل وزيادة عليه الإنارة واللمعان بنور الإيمان والفطرة لقوله تعالىٰ: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨]، وقوله تعالىٰ: ﴿مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ﴾ [النجم: ١١].

تنمو عند الناس الحكمة والقوة، ووجاهة اتخاذ القرارات، والتواصل المرموق، عندما تتحقق الموازنة بين العقل والقلب، وبازدياد الحب والحساسية يغدو التواصل أكثر وضوحًا، ويتضاعف التفاهم. ويعزز الحب والرحمة والتقدير من قوة الإبداع والقدرة علىٰ حل المشكلات، ومن إمكاناتنا علىٰ اتخاذ خيارات دقيقة.

عندما يفتقر الأطفال للحب، ويعيشون بخوف أو قلق دائم، فإنهم يصبحون متوترين ومضطربين، وتقل قدرتهم علىٰ التكيف، وبسبب تكيفهم مع التوتر والاضطراب فإن أنماط الخلايا العصبية للدماغ تنبني علىٰ التوتر والضغط النفسي، لذلك فإن الأطفال الذين يفتقرون إلىٰ الحب يواجهون صعوبة أكثر من غيرهم أثناء التعلم، في حين أن الأطفال الذين نشأوا في البيئة المفعمة بالرعاية والاهتمام يحبون التعلم.

ويستجيب القلب للحب، ويمكن قياس ذلك في (جهاز التخطيط الكهربائي) وفي إيقاعات (جهاز قياس تغير نبضات القلب). وتتسبب مشاعر الغضب، أو القلق، أو الإحباط، أو التوتر في عدم توازن وخلل ضربات القلب. يحتاج الأطفال إلىٰ الحب لكي يولد المشاعر الإيجابية والأمل بالمستقبل.

لقد بينت الدكتورة إلهام الطالب (في ورشة دراسية لمركز آدمز ADAMS, 2008) أن مقولتي: «أحبك من كل قلبي» أو «أحبك من أعماق قلبي» هما مقولتان صحيحان في الواقع، إذ إن القلب مركز المشاعر الإنسانية والحب والشعور.

نصائح مفيدة للآباء والأمهات
لمساعدة الأطفال على تكوين شخصية محبة

يولد الطفل مهيًّا لكي يحب، والأمر متروك بعد ذلك للوالدين في رعاية تلك الملكة والعمل علىٰ تطويرها، فإذا أظهر الوالدان الحب لأطفالهما، فسوف يمكنونهم علىٰ الحب في المقابل. ونورد في ما يأتي بعض الخطوات العملية لمساعدة الأطفال علىٰ تكوين شخصية محبة.

• ابدأ عندما يكونون صغارًا جدًّا

اغرس الحب في طفلك بأن تغدق عليه الحب فتحمله، خاصة عندما يكون رضيعًا، ومن الممارسات التي تمدهم بالحب، والأمان: المعانقة، والتقبيل والتحدث معهم.

• تعليم الأطفال مبدأ «تعاملوا مع الآخرين كما تحبون أن يعاملوكم»

علم أطفالك كيفية التعامل مع الآخرين دون أنانية وحب للذات. عندما يدرك الطفل كيف يود أن يعامله الآخرون يجعله يتأنىٰ قبل الشروع بتصرف غير مناسب مع الآخرين، وأن الطريقة التي يعامل بها الناس ستنعكس علىٰ معاملة الناس له، والقاعدة هي أن تردّ «بطريقة أفضل»، الأمر الذي سيضمن الود بدلًا من العداء.

﴿وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا۟ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ حَسِيبًا﴾ [النِّسَاء: ٨٦].

• الحب يتجذّر عن طريق القدوة العملية

الذي يهم الأطفال عمليًا؛ هو كيفية إظهار الآباء والأمهات حبَّهم لهم، وحبهم بعضهم بعضًا، وحبهم لأفراد الأسرة الآخرين. أظهِرْ الحب بوضوح كافٍ، وسوف يُظهر أطفالك الحب بالطريقة نفسها.

● قدِّر الصفات المميزة والمتفردة لكل شخص

لدىٰ كل طفل صفات شخصية متميزة وفريدة، ومهمة الوالدين هي إعانتهم علىٰ إظهار الحب إظهارًا سليمًا وصحيحًا، ويحسن بالوالدين من تعليم الحب الصبور لأطفالهما غير الصبورين، والحب الشجاع لأطفالهما غير الشجعان، والحب السخي لأطفالهما الأنانيين.

ماذا لو قال لك ولدك: «أكرهُكَ!»

بعد كل الحب الذي قدمتماه لولدكما، فضلًا عن العناق، والقبلات، والألعاب، والهدايا، وزيارات الأطباء، والراحة، والعناية اللامتناهية التي وفرتماها له، فقد يقول لك هذا الطفل العزيز الغالي: «أكرهك!» فهل يحدث حقًا أن يكره الأولاد والديهم؟ لا، بالطبع!

هم يكرهون من والديهم منعهم عن مضغ العلكة كفطور، أو معارضتهم للذهاب إلىٰ حفلة ما. إنهم يقولون ذلك فقط بدافع الغضب والإحباط، وليس الكراهية والبغضاء. يتعلم الأطفال مبكرًا أنهم يجلبون الكثير من الاهتمام عندما يقولون: «أكرهك»؛ لأن ردة فعل والديهما، مع أنها قد تكون سلبية، ستستدعي الاهتمام الفوري، وسيكون الوالد/ الوالدة متألمًا نفسيًا بحيث يستسلم لمطالب ولده في نهاية الأمر بمجرد أن يقول الطفل إنه لم يقصد أن يقول ذلك. فمثل هذه العبارة ما هي إلا محاولة من الولد لإزاحة الحدود التي وضعها الوالدان للحد من تنفيذهما لرغباته وكذلك لجذب انتباههما. ومن المهم أن يحافظ الوالدان علىٰ أعصابهما هادئة عند سماع ذلك، فمع أن الأولاد يعرفون أن قول ذلك قد يتسبب في كره الوالدين لهم، إلا أنهم يفعلون ذلك لكسب أمر أهم في نظرهم، وهو الاستجابة والاهتمام من والديهم، وهم سوف يتعلمون سريعًا أن قول: «أكرهك» لن تنتج رد فعل قوي من والديهم، ولن يكونوا قادرين علىٰ التلاعب بهما في المستقبل.

ولكن يتعين أن يعي الوالدان بدورهما المشاعر التي تكمن وراء عبارة الكره هذه، ويمكن أن يجيبوا ولدهما بالقول: «يبدو أنك غضبان جدًا»، مع الامتناع عن قول أي شيء مؤذ له أو لها. ومن المفيد لو استطاع الوالد/ الوالدة الابتعاد عن هذا الموقف، والمشي إلىٰ غرفة المعيشة، والجلوس علىٰ الأريكة، وأخذ نفس عميق مرات عدة، ومن المستحسن أيضًا دعوة الزوج/ الزوجة للتشجيع والتطمين، ولتستعد بعد ذلك لإجراء مزيد من النقاش مع أولادك في وقت لاحق فيه هدوء أكثر: «سوف نتحدث عن ذلك لاحقًا عندما يهدأ غضبنا».

الطفل الأول

يريد الآباء والأمهات ذوو الآمال العريضة أن يكون لأبنائهم طموحات عالية يرغبان من الطفل الأول تحقيقها، كما يأمل الوالدان أن ينجح الولد في تحقيق ما لم يفلحا في تحقيقه هم، ويخافان من أن طفلهما الأول قد يرتكب أخطاءهم الماضية نفسها. ومن ناحية أخرىٰ، فهؤلاء الآباء والأمهات اللحوحون غالبًا ما ييسرون الأمور علىٰ طفلهم الثاني بعد أن يكونوا قد استنفدوا تركيزهم علىٰ الطفل الأول، لذلك يخرج الطفل الثاني نسبيًا أكثر استقلالية في تصرفاته ومشاعره من الطفل الأول.

من السهل أن تقول للوالدين الجديدين: «استرخيا في التعامل مع طفلكما الأول، ودعوه ليكون علىٰ سجيته» وهذا مثل أن تطلب من المتدربين الجدد أن يسترخوا في المرة الأولىٰ التي يركبون فيها حصانًا أو يقودون سيارة. ويعد اصطحاب الطفل الأول إلىٰ أماكن لعب الأطفال الآخرين فرصة رائعة لمشاركة الآخرين، وقضاء الوقت معهم، وتعلم مبدأ الأخذ والبذل لهم، ومن المفيد أيضًا زيارات الآخرين، والترحيب بزيارة الأطفال الآخرين له كي يقضي وقتًا ممتعًا معهم.

من المفيد أن ينجب الوالدان أطفالهم واحدًا تلو الآخر، دون أن يتركوا فجوة زمنية طويلة تفصل بين الولد والذي يليه أو يسبقه، لأن هذا يسهل علىٰ الأطفال ممارسة حياة اجتماعية متميزة بعضهم بعضًا لأنهم في سن متقاربة، بدلًا

من نمو الطفل وحيدًا، ومن الأسهل عادةً للكثير من الآباء والأمهات تربية جيل بأكمله دفعة واحدة، ثم الانتقال إلىٰ مرحلة جديدة في حياتهم، وإذا تركوا فجوات زمنية طويلة في إنجاب أطفالهم فقد ينتهي الأمر بهم إلىٰ أن يعيشوا متزامنين مع أطفال، ومراهقين، وشباب، ومِن ثَمَّ رعاية ثلاثة أجيال في حقبة واحدة، ولا شك أن ذلك يشكّل عبئًا ثقيلًا علىٰ الآباء والأمهات الذين سيقضون بهذا معظم حياتهم «يعتنون بالأطفال» دون حصولهم علىٰ استراحة من هذا الواجب ولن يتوافر لهم إلا وقت قصير لأنفسهم أثناء تقاعدهم.

يخطف الطفل الجديد في الأسرة جلَّ اهتمام الوالدين غالبًا، وحين يأتي الناس للزيارة وتقديم الهدايا، وتركز تعليقات الجميع عادةً علىٰ وصف جمال الطفل الجديد، وغالبًا ما تكون الأم متعبة، والأب مشغولًا جدًا بالقيام بالمهمات الجديدة مع قدوم المولود الجديد. ثم يقلّ اهتمامهما بأطفالهما الآخرين، فيشعر الإخوة والأخوات بالإهمال، خاصة الولد الأصغر بعد حضور من هو أصغر منه، ومن الطبيعي أن يشعر بالحسد عندما يتحول كل الاهتمام منه إلىٰ المولود الجديد.

ومن الجدير ذكره أن الحسد يفسد الحب، لأنه تمني زوال النعمة عن الآخرين وانتقالها إلىٰ الحاسد. وإنها لمشكلة خطيرة علىٰ الوالدين محاولة نزعها من أطفالهما في وقت مبكر. وقد عدّ النبي ﷺ الحسد شرًا اجتماعيًا، إذ قال ﷺ: «**لا يزالُ الناسُ بخيرٍ ما لم يتحاسدوا**» [الطبراني].

ومن أجل منع الحسد أو تقليله بين الأبناء، يمكن للوالدين القيام بما يأتي:

- اجعل كل أطفالك يشعرون بأنهم محبوبون ويحظون بالاهتمام والتركيز.
- تأكد من أن أطفالك الآخرين لا يشعرون بقدر أقل من الحب والرعاية، بل اجعلهم يشعرون أنهم يحظون بالمكانة الكبيرة السابقة نفسها علىٰ الرغم من انضمام فرد جديد إلىٰ الأسرة.
- تجنب المقارنة والمنافسة بين الإخوة والأخوات.
- الإنصاف والعدل في التسامح، والمكافآت، والانضباط، والمديح.

• إغداق القبلات والأحضان علىٰ أطفالك جميعهم ما أمكن ذلك.

• مشاركة الأطفال الأكبر سنًا الشعور بالمسؤولية المشتركة في رعاية المولود الجديد، ومشاورتهم قدر الإمكان في صنع القرار وتنفيذه في ما يتعلق بالطفل الجديد.

لماذا يحب الآباء والأمهات أولادهم؟

جعل الله تعالىٰ حب الأبناء فطرة، بل هي أحب المحبوبات إلىٰ النفس، ويقول يوريبيدس (Euripides): «هنا، وفي هذا الأمر، كل البشر متساوون، الأغنياء منهم والفقراء، فهم جميعًا يحبون أطفالهم» وقال طاغور: «لا أحبه لأنه ولد صالح، بل فقط لأنه طفلي».

الحقيقة المحزنة أن بعض من الأطفال غير محبوبين ممن حولهم لأنهم:

(١) ولدوا بسبب «حادث»، أي لم يخطط لهم، ولم يكن مرغوبًا في إنجابهم أصلًا، أو بسبب الضغط الاجتماعي، أو الاغتصاب.

(٢) إذا ماتت الأم أثناء الولادة ينظر إليهم وكأنهم هم سبب الوفاة.

(٣) أبناء والد مجرم.

(٤) إناث في مجتمع يفضل الذكور، أو النقيض، ففي بعض البلدان يتلقىٰ الوالدان التهاني فقط إذا كان المولود صبيًا.

ويبرز السؤال علىٰ ما ورد أعلاه، فلماذا يعامل الأطفال معاملة سيئة بلا ذنب اقترفوه؟

لا تربط بين الحب وتصرفات الأولاد، لأن ذلك يمكن أن يفسَّر علىٰ أن الوالدين يضعان شروطًا لحبهما لأولادهما. لا يجمل بالوالد/ الوالدة أن يقول: «سأحبك أكثر عندما يصبح سلوكك مقبولًا». إن مما لا شك فيه أن الأطفال يحتاجون إلىٰ الحب، خاصة عندما يبدو أنهم لا يستحقون ذلك، كما يحتاج الوالدان إلىٰ إقناع أطفالهما أن حبهما لهم لا ينبني علىٰ أدائهم وإنجازاتهم، بل هو مستقل عن ذلك، وأنهما يحبانهم كما هم، ولأنهم أولادهما، إن مدىٰ

نجاح الوالدين في تربيتهما لأولادهما يحكم عليه من درجة شعور أطفالهما بالأمان، وأنه مرغوب بهم، وقبل كل شيء، أنهم محبوبون، ولا يخفىٰ أن المديح مرغوب به عند الأطفال، إذ يحتاجون إلىٰ الشعور بالحب بذلك المديح أكثر من غيرهم. قال مارك توين: «المديح أمر طيب، والمجاملة أمر طيب، ولكن المودة أثمن وأغلىٰ مكافأة يمكن أن يفوز بها الفرد».

أَحْبِبِ الفاعلين، ولكن اِكْرَه الأفعال الشريرة!

يجمل أن تكون علاقة الحب بين الآباء والأبناء دون شروط، فعليهم قبول بعضهم للآخر كما هم عليه علىٰ الرغم مخاوفهم، وقلقهم، وخصوصياتهم (عاداتهم، وطرائق تعبيرهم، وسلوكياتهم). ونعني بعبارة (دون شروط): دون تحيز أو إطلاق للأحكام. وقد يكون أطفالك، أو لا يكونون، الأجمل أو الأكثر ثقافة وتعليمًا أو شهرة وشعبية، لكنهم (بإرادة الله) جاؤوا إلىٰ الحياة، وهذا وحده يؤهلهم للحصول علىٰ الحب والقبول غير المشروط.

لا يكفي أن تحب الأطفال الصغار بصمت، عبّر عن حبك لهم بكلام مسموع

لقد علّم النبي ﷺ الصحابة التصريح بحب بعضهم لبعض.

«أَنَّ رَجُلا كَانَ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَمَرَّ بِهِ رَجُلٌ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنِّي لَأُحِبُّ هَذَا، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ: «**أَعْلَمْتَهُ؟**» قَالَ: لَا، قَالَ: «**أَعْلِمْهُ**» قَالَ: فَلَحِقَهُ، فَقَالَ: إِنِّي أُحِبُّكَ في الله، فَقَالَ: أَحَبَّكَ الَّذِي أَحْبَبْتَنِي لَهُ» [**سنن أبي داود**].

الحبّ وثقة الآباء والأمهات بأنفسهم

ثقة الوالدين بنفسيهما هي المفتاح لعلاقة المحبة مع أطفالهما، وإذا فشل الوالدان في إقناع أبنائهما بأنهما يعرفان حقيقة وطبيعة العلاقات معهم، وماذا يتمنون أن يكون عليه الأولاد، فسيحاول الأولاد التحقق واختبار الوالدين باستمرار مما يزيد من مستوىٰ التوتر في العلاقة، كما يؤثر علىٰ المودة بينهما، وكلما يقل التوتر تزداد المودة والحنو في علاقاتهم، ثم إن سلطة الوالدين تعدّ

سلطة استبدادية أو لا مبالية عند غياب الحبّ. فالآباء والأمهات الواثقون بأنفسهم يزودون أطفالهم بالحب ونفوذ سلطتهم علىٰ حد سواء، ويحافظون علىٰ التوازن والاعتدال بكونهم ذوي سلطة ومحبين معًا بلا تعسف، فهم متنفذون بحب ورحمة، وهم باضطلاعهم بهذه السلطة يمدون أطفالهم بدرجة كبيرة من الأمان والراحة والسعادة.

ثقة الوالدين بنفسيهما هو المفتاح

سبل عملية لإنماء المودة والتعاطف

يحب الآباء والأمهات أطفالهم، ويتسرب الشعور هذا إلىٰ الأطفال فيحسون أن والديهم يحبونهم، ولكن لا يعدّ هذا كافيًا، بل يحسن التعبير عن الحب بطرائق متنوعة. فنجد حالات يصدم فيها الآباء والأمهات الذين لا يعبرّون بوضوح عن حبهم حين يكتشفون أن أطفالهم لا يدركون أنهم يحبونهم. وإن من سبل تنمية المحبة والتعاطف عنصر التجربة الذي يشمل النية والعمل، والنية هي الرغبة في التعبير عمّا في قلب الإنسان للآخرين، وإظهار الاهتمام بهم صراحةً. أما العمل؛ فهو القيام بفعل ما وفقًا للنية. فعلىٰ سبيل المثال، يتبرع الوالدان بانتظام بالقليل من المال والوقت لمجموعة يحبونها أو يطلقان ابتسامة وتحية صادقة للناس المارّين أمامهم، ولا يهم مقدار الكمية، بل يكفي أنهما يفعلان شيئًا منتظمًا دائمًا ولو كان قليلًا. يقول الرسول ﷺ «وَأَنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَىٰ اللهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ» [البخاري]، وتقول الأم تيريزا: «لا نستطيع أن نفعل أشياء عظيمة علىٰ هذه الأرض، بل يمكننا أن نفعل أشياء صغيرة لكن مع حب كبير».

ونذكر أدناه بعض الوسائل لتنمية حب الأطفال لأبويهم:

- ركز علىٰ «الأشياء الكبيرة» وتجاهل «الأشياء الصغيرة».

ينمي التعاطف الامتنان، وعندما تتفكر في النعم الكبيرة للحياة -مثل نعمة أنك تستطيع قراءة هذا الكتاب -تستطيع تنمية الحب.

• أكثر المشاركة مع أطفالك؛ لأن حبك لهم يترجم بإشراكهم واهتمامك بهم في الطعام والمال والأقلام والأوراق والملابس وأجهزة الحاسوب والسيارات والكراسي والكتب والرحلات والأفكار.

• أخبر أفراد الأسرة أنك تحبهم (خاصة قبل سفرك).

• أَلِّف أغنية خاصة مع أطفالك تقول: «أحبك».

الحب هو المشاركة

• ينبغي أن يمتلئ قلب الطفل بالحب والاهتمام بالآخرين، وأن يحب لنفسه ما يحبه للآخرين. قال النبي ﷺ: «لا يؤمنُ أحدُكم حتىٰ يحبَّ لأخيه ما يحبُّ لنفْسِه» [البخاري].

• مشاركة . . آمالنا المشرقة، ومخاوفنا المرعبة، وضحكاتنا المدوية، ودموعنا الرقراقة، وأحلامنا الجميلة، وهمومنا المقلقة، وهممنا العالية، وحبنا المتدفق، ووعينا الدائم، وكلما زادت مشاركتنا للآخرين، زاد حبنا لهم واهتمامنا بهم.

• إن أفضل وسيلة لنسيان مشكلاتنا الخاصة؛ هي مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.

• قد تنسىٰ من ضحكت معه، لكنك لن تنسىٰ من بكىٰ معك في أوقات حزنك.

قصة حقيقية من كتاب جون غراي: المريخ والزهرة (John Gray: Truly mars and Venus).

أخبرتني إحدىٰ معارفي، وكانت صحتها آخذة في التدهور، أنها لم تتحدث مع ابنها لثلاث سنوات لنشوب خلاف بينهما حول زوجته، وقالت إنها لن تكلمه إلا إذا اتصل هو بها أولًا. فاقترحت عليها أن تكون هي التي تبدأ بالاتصال، ولكنها أصرت بقولها: «لا أستطيع ذلك، يجب أن يعتذر هو أولًا». لقد كانت علىٰ استعداد للموت دون التحدث مع ابنها الوحيد. ثم قررت أن تبادر الاتصال

بعد تشجيع لطيف مني. ودُهِشَتْ عندما رأت ابنها شاكرًا وممتنًا جدًا لاتصالها، واعتذر منها وطلب سماحها. عندما ينتهز فرد فرصته ويمد يده مبادرًا بالتواصل، فلا شك أن الجميع سيربحون.

البغضاء في القلب مثل الحامض، قادرة علىٰ تلف الأوعية التي تحويها وتدمّر كل الذي تسكب عليه.

ومن المهم بذل المودة والحب لأولادنا، وعدم قصر اهتمامنا بهم علىٰ كوننا بنكًا يوفر لهم كل ما يحتاجون إليه من أموال، فمع أهمية ذلك وضرورته، إلا أنه لا يضاهي الحب والمودة والحنان.

ويبرز هنا سؤال هو: ما هو المقدار الكافي من الحب؟ يمكن للوالدين إيداع الكثير في مصرف الحب بإظهار الحنو الرحمة لأطفالهما، ولكن من المؤكد أن لا أحد يرفض كثرة الودائع مهما زاد مقدارها!!

كلما زاد تقديم الوالدين للحب، زاد تلقيهما له أيضًا. يستطيع الفرد السيطرة والتحكم بمقدار ما يبديه من الحب، ولكن تلقي الحب من الآخرين ليس بيد الفرد، وعندما يبذل الوالدان لأولادهما الغالي والنفيس، فهما لا ينتظران ولا يتوقعان مقابلًا لذلك، حيث إن المحبة نفسها هي المكافأة والجزاء. ولا يدرك الأطفال كاملًا مقدار الحب الذي يكنه لهم والداهم حتىٰ يصبحوا هم أنفسهم آباء وأمهات.

يتعين علىٰ الوالدين المبادرة في حل الخلافات مع أطفالهما، فهناك الكثير من الناس الذين يتمسكون بمشاعر الاستياء لخلاف صغير أو سوء فهم، وهم ينتظرون بعناد شخصًا آخر ليبادر بالإصلاح بينهم، معتقدين أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يغفر بها الخطأ، أو تعود الصداقة أو العلاقة الأسرية إلىٰ سابق عهدها. وكلما تمسك الناس بغضبهم، تتحول «الصغائر» إلىٰ «كبائر» في عقولهم، كما يعدون مواقفهم أهم من سعادتهم، في حين يفهم الإنسان المعتدل والمتوازن أن كونك علىٰ صواب لا يفوق أهمية أن تكون سعيدًا، لذلك يجمل بالناس كظم غيظهم وغضبهم، وتحسين العلاقات مع الآخرين، حيث إن سماحنا

للآخرين أن يكونوا علىٰ حق لا يعني بالضرورة أننا علىٰ باطل، يا له من شعور مريح وسعيد عندما يكظم المرء غيظه وغضبه إضافة إلىٰ غبطته بالسماح للآخرين بأن يكونوا علىٰ حق، وفي المقابل سوف يصبح الآخرون أقل عدائية وأكثر حبًا لمن عارضهم سابقًا.

﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾ [فُصِّلَتْ: ٣٤].

• يستحق الحبّ منّا التضحية بالوقت والجهد والمال من أجل الأطفال، وهو أمر تراكمي مثل حلقة مغلقة من التغذية الراجعة الإيجابية، فكلما زاد حب الآباء والأمهات لأطفالهم كثرت تضحياتهم، وعندما تكثر التضحيات يزداد الحب غزارةً، وهكذا . . . إلخ.

• علىٰ الآباء والأمهات أن يسألوا أنفسهم كل صباح: لمن أقدم اليوم حبًا خاصًا من أفراد أسرتي؟ ويمكن أن يوسعوا الدائرة هذه لتشمل شخصًا من خارج الأسرة، ولا شك أن حبًا يوميًا كهذا من شأنه أن ينفي الكره عن حياتك.

طرائق متعددة لإشعار أطفالك بحبك: إحصاء

سأل سامون (Samon, 1999) ٥٥ أمًا وأبًا لهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ١-١٦ سنة، كيف يحافظون علىٰ تواصل أطفالهم؟ كان الجواب في كل حالة: قضاء بعض الوقت مع الأطفال في فعل شيء ما، ويشمل هذا مشاهدة شيء ما، وقراءة شيء ما، وطبخ شيء ما، والكلام عن شيء ما، والمشاركة في شيء ما، والبقاء معًا، فاقض بعض الوقت مع أطفالك بنشاط مشترك، ونورد في ما يأتي قائمة بالأنشطة الأسرية لإنماء الحب بينهم:

• المشي معًا.

• اكتشاف الأشكال في السُّحُب/ النظر في السماء ليلًا.

• مشاهدة برامج فيديو/ والاستماع إلىٰ برنامج إذاعي/ وقراءة شعر أو مشاهدة مسرحية معًا.

- السماح لهم بتصفيف شعرك.
- ممارسة الرياضة والمصارعة معًا.
- تعبئة كراسة بالصور والملصقات.
- اصطحابهم إلىٰ السوق، ومشاركتهم في قرار شراء حاجيات البيت.
- اللعب معًا، ويستحسن اختيار ألعاب قليلة الثمن وصديقة للبيئة (لا تحتاج للكهرباء أو البطاريات)، ومحفزة للدماغ، ويمكن لعبها في أي لغة، وألطف علىٰ العينين من النظر إلىٰ الشاشة.
- القيام بالواجبات المدرسية معهم، ولكن ليس عنهم.
- الدعاء والصلاة معًا.
- تلاوة القرآن الكريم.
- النشيد، والموسيقىٰ والأغاني معًا.
- غسل الملابس وطيها معًا.
- الرسم معًا.
- المعانقة ومسك الأيدي والتقبيل (ليس علىٰ الفم).
- الذهاب إلىٰ المتاحف معًا.
- ارتداء الملابس القديمة والتأنق بها معًا.
- اصطحابهم إلىٰ مكان العمل.
- أخذ الأطفال إلىٰ المعارض، والألعاب، وحديقة الحيوانات، والمباريات، وركوب الخيل، والمسيرات، والمتنزهات، والنزهات (إلىٰ الغابة/ إلىٰ الصحراء/ علىٰ الشاطئ، والمسرحيات، والمهرجانات الترفيهية).
- البقاء في البيت والإصغاء لهم إصغاءً كاملًا، دون الانشغال بالرد علىٰ المكالمات الهاتفية أو قراءة البريد.
- زيارة الأجداد والأقارب معًا (صلة الرحم).
- تنظيف البيت وكنسه معًا.

- تحضير الخبز والبسكويت والكعك والوجبات معًا.
- النظر في ألبومات الصور العائلية معًا.
- قطف الفاكهة من الحديقة أو المزارع العامة معًا.
- البستنة معًا.

هل يحسن بالوالدين تعليم الكراهية لأبنائهم؟ أحيانًا؟

مع أن التركيز يتعين أن يكون علىٰ الحب، ولكن كذلك لا تغيب الكراهية عن البال، فكلاهما مهم. فإذا كان الناس يحبون الله والأنبياء والآباء والأمهات والأقارب والبشر والحيوانات والنباتات والبيئة والكون، فلا بد أنهم من الناحية الأخرىٰ يكرهون الشيطان ﴿إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ لَكُمۡ عَدُوّٞ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّاۚ﴾ [فَاطِر: ٦]، والأذىٰ والفساد والكذب والغش والسرقة والاعتداء الجنسي والمخدرات وشرب الخمور والتدخين والغيرة والحسد والعنصرية والتعصب والتمييز والغضب، مع التنبُّه إلىٰ أنه يتعين تعليم كره المنكرات، ولكن ليس المرتكبين لها، أي أن نكره الشر، لا فاعله، وهي قاعدة تربوية مهمة للتمييز بين الفعل والفاعل، أو بين السلوك والشخص؛ لذا الذي يُنتَقَد هو السلوك أو الفعل الخاطئ.

الأنشطة

النشاط ٤٧: الطقوس اليومية التي تخص الحب

يقول فتىٰ عمره ١٧ سنة: «ما أزال أحب تفقّد أمي لي في غرفتي قبل أن تنام».

الوالدان: ناقشا الطقوس اليومية التي تمارسونها في الحب مع طفلكما. ولا تنسيا الدعاء في مختلف المواقف اليومية!

الإساءات التربوية

مقدمة:

حقيقةً يجدر بنا معرفة أن الطفل كائن صغير الحجم لكنه يملك أفقًا واسعًا وعالمًا يريد أن يملأه بالمعرفة، والتجارب، والخبرات، التي يستمدها في بداية حياته من الوالدين، وكما هو معلوم فإن أطفالنا هم أغلىٰ ما نمتلكه في الحياة، فهم بالنسبة لنا كل الحياة، ونحن بالنسبة لهم كل العالم المحيط بهم، فالوالدين يمثلان لأبنائهم القدوة، والسلطة، والقوة، والشجاعة والحماية، وإذا ما تم توجيه إي إهانة للطفل من والديه فإنه يعتبر ذلك شيء جلل، وأمر عظيم يصعب عليه تخطيه، فإهانة الطفل من والديه تعني بالنسبة لها انهيار الحياة من حوله، فمصدر السلطة والرعاية والحماية من وجهة نظره غير راضٍ عنه؛ لذا تضيق عليه الأرض بما رحبت، لأن الإساءة قد جاءته ممن يحب ويقتدي به، من نموذجه الذي يريد أن يحذو حذوه في هذه الدنيا، وهذا يكون له أثر بالغ عليه في حياته المستقبلية.

وتعد الإساءات التربوية أحد القضايا التربوية التي يهتم بها العديد من العلوم والتخصصات المتعلقة بالجوانب الإنسانية والاجتماعية؛ نظرًا لما تمثله من خطورة علىٰ صحة النشرء الصغير، الذي يعد مستقبل الغد، ومن تلك العلوم التي اهتمت بالإساءات التربوية ما يلي:

١- علم النفس.

٢- علم الاجتماع.

٣- علم التربية بمختلف فروعها.

٤- القانون وعلم التشريع.

وقد اهتمت عدة مجتمعات بالإساءات التربوية، ففي الولايات المتحدة الأمريكية صدر قانون عام ١٩٦٦م للتعامل مع الإساءات التربوية ومحاسبة الوالدين اللذان يقومان بهذا العمل تجاه أبنائهم، إلا أنه في العالم العربي لا يوجد مثل هكذا قانون، لكن في المقابل يوجد في الدول العربية قانون للتحرش والإساءة الجنسية مثل القانون الذي يوجد بجمهورية مصر العربية، والذي يختص بالنظر في الإساءات الجنسية من الأقارب، وبالمناسبة فإن القوانين العربية بصفة عامة والقانون المصري بصفة خاصة في هذا المجال هو أفضل من القوانين الغربية الخاصة بالإساءات الجنسية، لكن المشكلة الوحيدة لهذا القانون في التفعيل فقط. إن أحد الأسباب التي تعيب القوانين الغربية الخاصة بالإساءات الجنسية هي وجود نوع من التحرر الجنسي في هذه المجتمعات مما جعل القوانين غير كافية لتغطية كل أشكال الإساءة الجنسية، بالإضافة إلىٰ رغبة المشرعين الغربيين في عدم تسهيل الاتهامات الكاذبة في هذا المجال، وهو ما انعكس علىٰ كفاءة هذه القوانين الغربية وجعلها مرتبكة إلىٰ حد ما، لكن هذه القوانين في الدول العربية ذات كفاءة عالية وتتسم بالشمول؛ نظرًا لعدم وجود مثل هذا التحرر الجنسي، فعلىٰ سبيل المثال نجد أن القانون المصري يغلظ العقوبة في حالة التحرش، أو الإساءة الجنسية وخاصة إذا كانت صادرة من أحد الأقارب.

مفهوم الإساءة التربوية:

الإساءة بمفهومها البسيط تعني: تعدي الحد المقبول دينيًا وقانونيًا، وللتطرق لمفهوم الإساءات التربوية فقد تم تقسيمها إلىٰ صور وأشكال، ومن ثُم التعرف علىٰ مفهوم الإساءة التربوية من عدة زوايا، فعلىٰ سبيل المثال نجد التقسيم القانوني للإساءة التربوية يهتم بتقسيم الإساءة الجنسية إلىٰ عدة أشكال منها:

- الإساءة الجسدية.
- الإساءة النفسية.

• الإساءة الجنسية.

• الإساءة السلبية.

لكننا هنا سنقوم بتقسيم الإساءة التربوية إلىٰ ثلاثة أشكال وهي:

١- الإساءة الإيجابية: ويمكن تصنيفها إلىٰ:

√ الإساءة الجسدية.

√ الإساءة النفسية.

√ الإساءة الجنسية.

٢- الإساءة السلبية: ويمكن تصنيفها إلىٰ:

√ الإساءة الجسدية.

√ الإساءة النفسية.

√ الإساءة الجنسية.

٣- الإساءة الخفية: ويمكن تصنيفها إلىٰ:

√ الإساءة الجسدية.

√ الإساءة النفسية.

√ الإساءة الجنسية.

وفيما يلي عرض للأصناف الثلاثة للإساءة التربوية وفق التقسيم السابق.

أولًا: الإساءات الإيجابية

الإساءة الإيجابية يمكن أن نطلق عليها الإساءة الوجودية، أي أن الإساءة التربوية بالفعل موجودة ومدركة، وأفضل مثال لتوضيح ذلك هو عندما يذهب شخص للقيام بتحليل ما للتعرف عن مدىٰ إصابته بفيروس معين أم لا فإذا خرجت نتائج التحاليل إيجابية فإن هذا يعني أن الشخص مصاب بالفيروس والفيروس موجود بالفعل داخل جسم هذا الشخص، وبالمثل فإن الإساءة الوجودية تعني وجود الإساءة بالفعل أي أن الإساءة موجبة (Positive) ولها وجود بالفعل علىٰ

أرض الواقع، ويمكن التحقق منها من خلال الحواس، أي يمكن إدراكها ومشاهدتها عيانًا وملاحظتها بالحواس، ومن أمثلة الإساءات الإيجابية ما يلي:

١- الإساءة النفسية ومنها:

❖ الإساءة اللفظية: وتتمثل في الإهانات المختلفة بالألفاظ، والسب، والسخرية بالكلام، والتوبيخ المستمر، اللوم المستمر، والتقريع المستمر، والتنمر اللفظي، والتنابذ بالألقاب المسيئة، وكل ما يتعلق بالإساءة اللفظية، ومثل هذا النوع من الإساءات يمكن إدراجه تحت الإساءات النفسية؛ لأنها تؤذي الطفل نفسيًا بالدرجة الأولىٰ، ولا تتعلق بالإساءة الجسدية لأنها عبارة عن ألفاظ جارحة لنفسية الطفل، وفي مثل هذه الإساءات يتم استخدام ألفاظ عديدة تتدرج من الألفاظ الفاحشة إلىٰ ألفاظ أخرىٰ مثل (كلب، حمار، أحمق، غبي، كسول)، أو المعايرة بفعل يقوم به مثل بعض الألفاظ التي تطلق علىٰ الأطفال التي تقوم بالتبول اللاإرادي علىٰ سبيل المثال، كما أن هناك نوع أخر من الإساءة اللفظية غير المباشرة، فهذا النوع من الإساءة اللفظية لا يستخدم عبارات سب أو شتم ظاهرة لكنها تعتمد علىٰ تشبيه الطفل باستمرار بشخص مكروه أو منبوذ أو فاشل في العائلة مثل (الخال، أو العم، أو ابن العم)، ومثل هذا النوع من الإساءة يندرج تحت الإساءة الإيجابية اللفظية النفسية لأنها أيضًا تؤذي وتؤثر علىٰ الجانب النفسي للطفل.

وتعد الإساءات اللفظية من أشهر الإساءات التربوية التي قد يستخدمها الولدين كعقاب للطفل علىٰ ارتكابه سلوك ما، لكن ما ينبغي علىٰ الوالدين أن يفهماه أن مثل هذا النوع من العقاب يؤذي الطفل بشكل كبير، وما يجب عليهم عند معاقبة الطفل أن تكون العقوبة هي عقوبة تأديبية تهذيبية في المقام الأول لا تعود بأي ضرر نفسي من أي نوع علىٰ الطفل.

والملاحظ هو وجود الإساءة اللفظية في معظم الأسر ولكن بدرجات متفاوتة، قد تتوقف علىٰ المستوىٰ الثقافي والتعليمي للوالدين فمثل هذه الإساءة

اللفظية تتدرج كما قلنا من استخدام الألفاظ الفاحشة في الأسر الأقل تعليمًا إلىٰ ألفاظ أخف بالنسبة للأسر الأكثر تعليمًا.

ومن ضمن الإساءات اللفظية التي يستخدمها الوالدين ضد الأطفال، والتي لا يُقصد معناها والطفل لا يفهم ذلك إلا في مراحل عمرية أكبر من ذلك، وقد تتسبب مثل هذه الإساءات في غرس بذور وميول المثلية داخل الطفل، تلك الإساءات التي يتم فيها نعت الطفل من جانب الوالدين بشكل مستمر بأنه ليس رجلًا، أو أنه مثل البنات، أو أنه تربية بنات، أو أنه امرأة، أو أننا نريدك أن تكون رجلًا ومثل هذا النوع من الإساءة اللفظية يكون مقرونًا بمجموعة أخرىٰ من الإساءات من دون شك لكن هذا النوع هو أحد الأسباب المهمة التي تجعل الطفل بالدرجة الأولىٰ لديه ميول مثلية مستقبلية، فقد وجد أن حوالي ٥١% من الأسباب التي تجعل ميول الفرد مثلية ترجع إلىٰ تنويعات عديدة منها نعته في صغره بأنه ليس رجلًا، وعلىٰ الرغم من أن مثل هذه الإساءة اللفظية قد لا تبدو مؤذية أو أن واقعها علىٰ الطفل غير مؤثر إلا أن الحقيقة منافية لذلك فواقعها علىٰ الطفل شديد ويؤثر عليه بدرجة كبيرة ويسهم في تطوين ميول سيئة لديه.

❖ الإساءة بالتدليل أو الحماية الزائدة: وهو شائع ومستخدم بكثرة من قبل الأمهات، كما أن الأطفال الأكثر تعرضًا له هم الأطفال الذكور، ويكون تأثيره عليهم أكبر بكثير من الأطفال الإناث، ويندرج هذا النوع من الإساءة تحت الإساءة الإيجابية النفسية، فمن الوالدين من يرغبون في عدم تعريض أطفالهم لأي نوع من أنواع المشقة والتعب حتىٰ وإن كانت هذه المشقة ضرورية لتحقيق الإنجاز وهو ما نسميه الحماية الزائدة.

❖ الإساءة بالتفضيل: ويعني تفضيل أحد الأبناء علىٰ غيره من باقي الأبناء، وذلك سواء تم تفضيل الابن علىٰ غيره أو تفضيل غيره عليه، وسواء كان يتم تفضيل الذكر علىٰ الأنثىٰ (وهو شائع)، أو تفضيل الأنثىٰ علىٰ الذكر (وهو غير شائع)، فإن ذلك يعد من صور الإساءة الإيجابية النفسية وهو من صور الإساءة الإيجابية لأنه يتم علىٰ شكل أفعال أو أقوال ملحوظة وظاهرة متكررة تعبر عن نمط ظاهر مراقب وهنا يمكن تسميته إساءة تربوية، أما التفضيل القلبي لأحد

الأبناء فلا يعد من أشكال التفضيل ما لم يكن مصحوبًا بأفعال أو أقوال تميز بين الأبناء، فالفرد لن يستطيع التحكم في مشاعره القلبية، لكن عليه ألا يظهر ذلك في سلوكه تجاه أبنائه، ويرجع سبب التحذير من الإساءة بالتفضيل إلىٰ عواقبها السلوكية الوخيمة علىٰ الأبناء؛ حيث إن الطفل المفضل يتم تغذية النرجسية والفخر والغرور لديه.

❖ الإساءة بهدم القدوة: وهذا يعني أن سلوك الأبوين يكون مخالف ومعرض للقيم المقدمة للطفل، حيث يكون سلوك الوالدين عبارة عن نمط مستمر متعارض مع القيم وليس مجرد ذلة، أو هفوة سلوكية من جانب الوالدين لكنه نمط سائد وهذا يعد من أسوء الإساءات الإيجابية، فعلىٰ سبيل المثال قد نوجه الطفل دائمًا إلىٰ عدم الكذب لكن يقوم الوالدين بشكل مستمر ومتكرر بالكذب وهو ما يهدم هذه القيمة لدىٰ الطفل، وهذا النوع من الإساءات يندرج تحت الإساءة الإيجابية النفسية.

❖ الإساءة من خلال سوء العلاقة الزوجية: وهذا النوع من الإساءة ينجم من خلال توتر وسوء معاملة الزوجين بعضهم البعض، وللأسف فإن هذا النوع من الإساءة يمكن اعتباره إساءة جسدية؛ حيث يقوم الأب بالاعتداء علىٰ الأبناء نتيجة سوء العلاقة مع زوجته، كما أنه يمكن اعتباره إساءة نفسية نظرًا لما يحدثه تعدي الأب علىٰ الأم بالألفاظ أو بالضرب من آثار نفسية علىٰ الطفل.

❖ وجود منظومة قيم مشوشة وغير منتظمة أو متطرفة: حيث يعد ذلك من الإساءات التربوية الإيجابية، وذلك مثل المغالاة في القيم الأخلاقية والمثالية في تطبيقها، أو المغالاة في تطبيق الروتين اليومي بما يشبه النظام العسكري، أو المغالاة في الترفيه كقيمة فهذا كله يعد تطرفًا وهو إساءة تربوية.

٢- الإساءة الجسدية:

وهو أمر شائع ومستخدم بكثرة من قبل الآباء، وتتمثل الإساءة الجسدية في: الضرب المبرح بأدوات مختلفة منها (الحزام، العصا، خرطوم المياه، الحذاء، الصفع باليد علىٰ الوجه أو بأي وسيلة أخرىٰ)، ومن الملاحظ أنه حينما

يتم الحديث عن الإساءة الجسدية يُطرح سؤال مشهور مفاده هو: هل الضرب ممنوع علىٰ الإطلاق؟، أم أنه مباح علىٰ الإطلاق، أم أنه مباح عند الضرورة، وإذا نظرنا إلىٰ هذا الموضوع من الناحية النظرية نجد أن الضرب مباح في بعض الحالات، حيث أباح الشرع ضرب الطفل علىٰ الصلاة عند عشر سنوات، إذًا فالضرب من منظور الحكم النظري متاح لكنه مسبب أي مقيد بشكل وتوقيت، فالضرب للطفل لا يكون مبرحًا كما أن الطفل في سنوات عمره الأولىٰ لا يضرب إطلاقًا.

وتتمثل مشكلة ضرب الوالدين للأبناء في الجانب العملي حيث لا يستطيع معظم الآباء معرفة متىٰ يتوقف عن الضرب ولا كم الضرب المسموح به وهذه مشكلة تطبيقية بحته، فما أمرنا به الشرع يكون ضربًا غير مبرح غير مؤلم للطفل، ضربًا مقيد بوقت لا يتم استخدامه كنمط تربية أو الاعتماد عليه بشكل مستمر في تربية الأطفال.

والملاحظ أنه في حالات كثيرة للوالدين الذين يستخدمان الضرب كوسيلة للتربية، يكون هذا المسلك ناجم عن طبيعة عنفيه دفينة لدىٰ الوالدين كأن يكون الأب أو الأم قد تمت تربيتهم بنفس الطريقة، وبالتالي فهما يعيدان تطبيق ما تم تربيتهم عليه، ولا ينتمي ما يقومان بفعله مع الطفل لعوامل التأديب والتربية والتهذيب علىٰ الإطلاق، أما إذا كان الأب غير ذات طبيعة عنيفة فلن يلجأ بطبعه حتىٰ لاستخدام الضرب الذي أباحه الشرع له لتربية أطفاله، وإذا استخدمه فإنه يعرف حدوده جيدًا ويعرف إن ضرب الطفل لا يكون إلا علىٰ شيء له قيمة كتعليمه الصلاة ولا يتم قبل عشر سنوات، أما الأب ذو الطبيعة العنفيه فإنه يقوم بضرب الطفل كنوع من الضرب الانتقامي أو السلطوي وغير ذلك حتىٰ أنَ بعض الآباء قد يضرب طفله في سن صغير يبدأ من (سنة ونصف إلىٰ ثلاث سنوات)، ويصبح الضرب لدىٰ هذا الأب مستوحشًا في السنوات التالية (٦-٩ سنوات)، كما أن بعض الآباء يغالي في ضرب طفله بطريقة تخالف حتىٰ طريقة الضرب الذي أقرها الشرع لمن يقام عليه الحد، فيكون الضرب ضربًا انتقاميًا لا يمت للرحمة بصلة.

ومفاد ما سبق أن ضرب الطفل لا يكون إلا علىٰ شيء مهم كتركه الصلاة، أو تكرار السرقة، أو الكذب، ويكون الضرب غير مبرح كالضرب علىٰ اليد بالكف، أو الضرب علىٰ اليد بعصا غير مؤلمة وغير مؤذية، وهو علىٰ سبيل التأديب والتهذيب، والضرب هنا يكون نوع من أنواع السياق الاجتماعي التأديبي الذي أباحه الشرع وليس كل ألوان السياق التأديبي، حيث يمكن استخدام غيره والاعتماد علىٰ غيره للتأديب وهذا هو الأفضل، أما الضرب المبرح العنيف فلا وجود له في الشرع ولا في أي علم أو نظرية اجتماعية، وهو حرام شرعًا بصوره المختلفة التي تنفذ علىٰ أطفالنا، فحوالي ٩٩% من الضرب الذي ينفذ علىٰ أطفالنا اليوم هو حرام شرعًا، وهو لا يؤدي إلىٰ أي نتيجة مرغوبة في أي مرحلة عمرية ولكنه يؤدي إلىٰ تدمير اجتماعي وانهيار نفسي لدىٰ الطفل وتكوين سلوكيات عدوانية لدىٰ الطفل تظهر عليه سواء في المرحلة العمرية التي يعيشها، أو في مراحل عمرية لاحقة.

٣- الإساءات الجنسية:

في البداية لابد أن نشير إلىٰ أن معرفة الطفل لحدوده في السياقات الاجتماعية مثل الأحضان والأشخاص الأمنين لهذا الفعل تفيد بنسبة ٢٠% في احتمال رفع الأذىٰ عنه، وتفيد بنسبة ٨٠% في تدربه علىٰ الحدود والتحدث إلىٰ والديه عن الأمور خارج نطاق حدوده.

وعليه فإن ما نقصده بالإساءات الجنسية هو: تعريض الطفل لأي محتوىٰ أو سلوك جنسي وتنقسم هذه الإساءات الجنسية إلىٰ:

√ ممارسة غير مقصودة وهي ممارسة ذات طابع جنسي لم يقصد بها الإساءة الجنسية علىٰ الإطلاق، ولا يكون لدىٰ الوالدين وعي بأثرها السلبي علىٰ الطفل، ومن أشكال هذه الإساءة ما يلي:

١- الجماع في وجود الطفل بداية من سن سنتين والأفضل ألا يتم ذلك بداية من سن سنة واحدة، فالجماع بحضرة الطفل يكون مسموحًا فيما دون السنة أما عند بلوغ الطفل أكثر من سنة فإن الجماع بحضرته يُعد إساءة جنسية غير

مقصودة، وهذا بالطبع لا ينبغي أن يكون سببًا لتضيق العلاقة الزوجية من جانب المرأة علىٰ زوجها، وعليها القيام بتنظيم هذه العلاقة بحيث لا تضيق علىٰ زوجها وفي نفس الوقت لا تسبب إساءة جنسية غير مقصودة لطفلها، فينبغي علىٰ المرأة أن تقوم بعمل موازنة بين الأمرين، بحيث لا يتسبب الإنجاب في تعاظم دور الأمومة لديها علىٰ حساب دورها كزوجة.

٢- التعري الكامل من الوالدين أو أحدهما أمام الطفل بعد سن التمييز.

٣- اللمس غير الضروري من الوالدين لأجزاء حساسة لدىٰ الطفل مثل (الدغدغة أو المداعبة في المناطق الخاصة لدىٰ لطفل).

٤- الألفاظ والنكات والإهانات ذات الطابع الجنسي.

٥- التقبيل من الفم.

٦- رؤية أحد أجنبي (غريب عنه) له أثناء الاستحمام.

√ ممارسة مقصودة وتتضمن:

١- التحرش الجنسي: ويعني تعريض الطفل لأي محتوىٰ أو سلوك جنسي مقصود، وقد وجد أن ٧٠٪ من التحرش الجنسي للطفل يكون من الأقارب (الأب، الأم، والإخوة، والأعمام، والأخوال، أبناء الأخ، أبناء العم، زوج الأم)، كما أن ٨٠٪ من حالات التحرش تكون من أشخاص يعرفهم الطفل مثل (المعلمين، حارس العقار، السائق)، ويشمل التحرش الجنسي الكلمات، والصور، والأفعال الذاتية، والأفعال الموجه للطفل. لكن يشترط في هذه الأفعال أن تكون تحت مرحلة الاعتداء أو الاغتصاب، فأي فعل جنسي موجه للطفل نضعه تحت إساءة التحرش الجنسي إذا لم يكن قد وصل لحد الاغتصاب، وفيما يلي عرض لأشكال التحرش الجنسي للطفل:

- التلصص علىٰ الطفل في خلوته وما نقصده هنا بهذا الفعل أن يتم ذلك بشكل مستمر وغير طبيعي.

- لمس الأعضاء الخاصة بالطفل سواء كان ذلك باليد أو بالأعضاء الجنسية للمعتدي وهو ما يسمىٰ لغة وقانونًا بالدثر الجنسي أي لمس الطفل من خلال العضو الجنسي للمتحرش.

- كشف الأعضاء الجنسية الخاصة بالمتحرش أمام الطفل.

- ممارسة العبث بالأعضاء الخاصة للمتحرش أمام الطفل.

- حمل الطفل علىٰ ملامسة أو مداعبة الأعضاء الخاصة للمعتدي، ويشمل هذا حمل الطفل علىٰ الجنس الفموي.

- الاستمناء أمام الطفل.

- الكلمات الجنسية الصريحة أو المباشرة مع الطفل.

- عرض الصور الإباحية علىٰ الطفل، وتشمل الإباحية العري غير البالغ أو الإباحية الكاملة.

ومن الملاحظ أن تأثير كل أشكال التحرش الجنسي السابقة علىٰ الطفل تكون بالغة وتتمثل هذه التأثيرات في:

✕ الألم.

✕ الشعور بالذنب والخزي.

✕ الانسحاب الجسدي والنفسي والعاطفي.

✕ إيذاء الذات.

✕ الانتحار في بعض الأحيان نتيجة الاعتداء الجنسي.

✕ المحاكاة: وهو تقليد ما تم فعله معه مع طفل أخر أو مع نفسه، حيث إن ٩٠% من حالات التحرش التي يقوم بها طفل مع أخر قبل سن الثامنة أو السابعة يكون تقليدًا أكثر منه فعل تحرش، لكن من سن ٩ سنوات فما أعلىٰ فمن الممكن اعتبار ذلك تحرشًا وليس مجرد تقليد، ونظريًا يفترض أن أي فعل من هذا القبيل لا يطلق عليه تحرش قبل سن البلوغ ولكن يطلق عليه تقليد، لكن نتيجة للثورة التكنولوجية الهائلة والإنترنت والانفتاح الرهيب علىٰ كل ألوان

المحتويات المصورة والمقروءة فإن الأطفال في سن مبكرة يصبح لديهم مفاهيم اعتداء وتحرش، ومفاهيم خاصة بالجنس قبل البلوغ، ومن هنا نقول إن صدور أي فعل تحرشي من الطفل بداية من سن التاسعة يمكن اعتباره فعل تحرش مقصود من قبل الطفل وليس تقليد؛ نظرًا لوجود مفاهيم التحرش والاعتداء بين الأطفال في هذا السن حتىٰ وإن لم يصلوا علىٰ سن البلوغ.

- ✗ الاضطرابات النفسية في الصغر والكبر.
- ✗ الاضطرابات النفسية الجنسية.

هذا وتختلف تأثيرات الإساءة الجنسية (التحرش) حسب أربعة أشياء وعلىٰ أساسها تختلف طبيعة تأثير هذه الإساءة وهي:

- طبيعة عملية الإساءة نفسها سواء كان المقصود بذلك طبيعة ما حدث للطفل، أو المدة الزمنية، أو العمر والسن الذي حدثت فيه هذه الإساءة.
- نمط شخصية الطفل، فقد يكون لدىٰ بعض الأطفال فرط في الحساسية فيكون تأثير هذه الإساءات لديهم أكثر قوة وهكذا.
- استجابة الأهل والوالدين للإساءة عند العلم بحدوثها، فقد وجد أن ٧٠٪ من الأثار السلبية للتحرش وهذه الإساءة يتلاشىٰ بمجرد الاستجابة الجادة من الأهل وسماع وتصديق الوالدين للطفل وإظهار استجابة حماية.
- المرونة النفسية للطفل وهذا يرجع إلىٰ الجانب الجيني والتربوي للطفل فبعض من هذه المرونة قد يكون متوارثًا والبعض الأخر قد يكون ناتج عن التعليم والتربية.

٢- الاغتصاب: ويعني تعريض الطفل لانتهاك جنسي، أي بلوغ التعريض إلىٰ حد إقامة علاقة جنسية مع الطفل.

ثانيًا: الإساءات السلبية (الإهمال):

وهذه الإساءات السلبية تختلف عن الإساءات الإيجابية فهي علىٰ عكس الإساءات الإيجابية تكون غير ظاهرة لأنها غير مدركة بالحواس، وبالتالي فهي أكثر خفاءً، وتتمثل هذه الإساءات في عدة أشكال منها:

١- عدم الحضور المادي، فقد يكون الأب مشغولًا عن الأبناء لكثرة الأعباء والعمل المتواصل ما يجعل حضوره مع الأبناء ضعيف جدًا، فقد يعمل الأب ساعات طويلة فيأتي وأولاده نيام ويخرج وأولاده نيام فلا يراه الأبناء لفترات طويلة وفي أيام الراحة فإنه ينشغل عن الأبناء بأمور أخرىٰ مثل لقاء الأصدقاء أو الذهاب إلىٰ العائلة أو النزول إلىٰ المقاهي وهكذا، كما قد يظل الأب يعمل في مكان ما بعيدًا عن الأبناء لفترات طويلة، ولا يراه الأبناء إلىٰ بضع أشهر علىٰ مدار سنوات طويلة مما يحرم الطفل في المرحلة العمرية التي تتكون فيها شخصيته من الحضور الوالدي، وهذا يكون له تأثير بالغ علىٰ شخصية الطفل، وهنا نجد أن عدم الحضور الوالدي يكون إساءة تربوية للطفل، فالأب غير موجود كما أن هذا الغياب الوالدي يُمن به علىٰ الطفل، فكثيرًا ما يصرح الأب بذلك للأبناء مثل (أنا أفعل كل ذلك من أجلكم، أنا أفعل كل ذلك لصالح من؟، أنا اتحمل الصعاب والمشقة والسفر من أجلكم وهكذا).

٢- عدم النفقة المادية: ويكون ذلك بصورة كبيرة إما ناجم عن البخل، أو كما يحدث في حالات الانفصال بين الزوجين وعدم رغبة الوالد في النفقة علىٰ الأولاد؛ نظرًا للانفصال بينه وبين زوجته ورغبة الزوج في معاقبة الأم علىٰ هذا الانفصال بعدم النفقة عليها هي أو أبنائها؛ رغبة منه في إذلالها وإظهار احتياج الزوجة والأبناء له، كما قد يكون عدم الإنفاق أو التقصير في الإنفاق ناجم عن تراخي الزوج وعدم رغبته في العمل مع قدرته علىٰ العمل وتوفر العمل الذي يمكن من خلاله توفير النفقة للأولاد، فالزوج هنا يميل إلىٰ الراحة والرغبة في عدم العمل وتحمل مسئوليته الأبوية، مما ينعكس علىٰ حالة الطفل وعدم تلبية احتياجاته الأساسية، ومن هنا يمكن اعتبار ذلك من أشكال الإساءة التربوية السلبية.

٣- عدم التعبير عن الحب: فكثير من الوالدين لا يصرحان بحبهما للطفل دون أن يكون هناك سياق، أو قد لا يصرحان له بذلك أصلًا وما نقصده هنا أن الوالدين يقولان للطفل بشكل صريح أنهما يحبانه وخاصة الأطفال دون العاشرة، فالطفل في هذه المرحلة العمرية غير قادر علىٰ التجريد واستخراج المفاهيم المتضمنة في الأفعال، فالوالدان قد يقومان بأفعال كثيرة تعبر عن حبهما للطفل لكن الطفل قد لا يستطيع فهم ذلك وتفسير هذه الأفعال علىٰ أنها تعبير حقيقي عن حب الوالدين له؛ لذا يحتاج إلىٰ التصريح المباشر بعبارات الحب له من الوالدين، وهنا يجدر بنا الإشارة إلىٰ الحديث النبوي الشريف الذي يقول فيه الرسول(إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبه)، فإذا كان هذا مع الأشخاص البالغين الذين يستطيعون استخراج مفهوم الحب المجرد من أفعال الأخرين يحثنا الرسول علىٰ أخبار من نحب بذلك، فما بالك بالطفل دون السابعة أو العاشرة وهو لا يستطيع استخراج مفهوم الحب المجرد من أفعال الوالدين، فتكون حاجته أكثر إلىٰ تعبير الوالدين له بحبهما له تعبيرًا لفظيًا بالأقوال ناهيك عن التعبير بالأفعال.

٤- عدم قضاء الوقت: وهو أقل عمومية من عدم الحضور المادي، وما نعنيه هنا هو الوقت المقصود لهذا الطفل بعينه أي الوقت المحدد لهذا الطفل، فالطفل وأن كان ينعم بوقت يقضيه الوالد مع الأسرة ككل ومع جميع الأبناء إلا أنه في حاجة إلىٰ تخصيص الوالد له وقتًا بمفرده يكون من نصيبه هو فقط، فمن الجيد أن يكون لكل طفل ولو نصف ساعة أو ساعة أسبوعيًا يجلس الوالد مع الطفل ويسمعه ويعطيه حرية التحدث معه فيما يخصه أو ما يزعجه في المنزل، أو في المدرسة، أو في الشارع أو في دراسته وهكذا، هذا الوقت الذي يخصصه كل من الأب والأم لهذا الابن يساعد كثيرًا في بناء الطفل عاطفيًا ونفسيًا وعقليًا.

٥- عدم السماح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم أو أراءهم، أو مشاركتهم في اتخاذ القرارات التي تتناسب مع المرحلة العمرية التي يمرون بها مثل اختيار الملابس وألوانها، واختيار حقيبة المدرسة، ومشاركتهم في تنظيم الروتين اليومي للأنشطة المختلفة التي يقومون بها ومثل ذلك من قرارات، وهذا النوع من

الإساءة السلبية يدمر ثقة الطفل بنفسه ويحرمه من التدرب علىٰ التعامل بحرية فيما يواجهه من مواقف مختلفة، وتعد هذه الإساءة السلبية أحد أهم أسباب جنوح المراهقين، فالمراهق وكنتيجة هذه الإساءة السلبية التي تعرض لها في سنواته السابقة يميل في مرحلة المراهقة إلىٰ فرض رأيه علىٰ الأخرين دون مراعاة لمدىٰ جدوىٰ رأي الأخرين، ويزداد هذا الجنوح حدة والرغبة في فرض الرأي وعدم الاعتراف بآراء الأخرين كلما كان زاد حرمان هذا المراهق من حقه في التعبير عن رأيه في السنوات التي تسبق المراهقة، فالمراهق يقوم بتصرفات، أو سلوكيات، أو ارتداء أشياء ولبس ملابس قد تزعج الوالدين وهذا يعد تعبير متطرف عن الذات، ومن هنا نقول إن ترك مساحة من حرية اتخاذ القرارات هو أمر مهم حتىٰ وإن كانت قراراتهم خطأ فيجب السماح لهم بالاختيار وتحمل نتيجة هذا الاختيار والتعلم من الأخطاء.

٦- غياب الروتين اليومي: وما نقصده هنا هو عدم قيام الوالدين بالمشاركة مع الأطفال بتنظيم مواعيد يومية للأنشطة المختلفة التي يقوم بها هؤلاء الأطفال مثل: النوم، والطعام، والمذاكرة، ومواعيد الدروس اليومية، واللعب وغيرها من الأنشطة المختلفة، فتنظيم أوقات الطفل مهم جدًا في العملية التربوية، وعلىٰ النقيض فإن غياب الروتين اليومي وفوضوية المنزل وعدم وجود مواعيد ثابتة للأنشطة المختلفة للطفل يضر جدًا بالطفل ويعد من الإساءات التربوية، ومن الملاحظ أنه بعد سن السابعة يصعب علىٰ الطفل أن يتم هدم وكسر نظام روتينه اليومي حتىٰ وإن كان ذلك قرارًا يتخذه الوالدين وفي اعتقادهم أنه سيفرح الأطفال مثل: تقرير الوالدين الخروج للتنزه الآن، فهذا القرار رغم أنه في ظاهرة فرحة وسعادة للطفل لكن في باطنه يربك الطفل؛ نظرًا لعدم استعداده له وعدم مشاركته في اتخاذ هذا القرار، كما أنه يكسر روتينه اليومي الذي اعتاد عليه، ولذا فإنه علىٰ الوالدين مشاركة الأبناء في تنظيم أوقاتهم؛ لأن ذلك يشعر الطفل بأن هذه المواعيد غير مفروضة عليه، وأنه هو من قام باختيارها فيكون ذلك مدعاة له للالتزام بها أكثر مما لو فرضها عليه الوالدين، وعمومًا فإن عمل روتين يومي للطفل يجب أن يبدأ من سن سنتين أو ثلاث سنوات، أما إشراك الطفل في تنظيم

هذا الروتين يكون بعد سن السابعة، لكن غياب الروتين المنزلي أساسًا فإنه يؤثر بدرجة كبيرة جدًا علىٰ الانضباط الذاتي، والمهارات التنفيذية، والهدوء النفسي والبنية النفسية للطفل.

٧ عدم وجود منظومة قيم: ونعني بذلك غياب منظومة القيم بمختلف أنواعها من حياة الطفل، وتشمل منظومة القيم كل من:

- القيم الدينية والأخلاقية: وغياب مفهوم الحلال والحرام.

- القيم الشخصية: مثل قيمة النجاح والإنجاز والاهتمام بالأخرين، وغياب الاهتمام بالنفس والترفيه كقيمة.

وعليه فإن غياب منظومة القيم من حياة الطفل يؤثر علىٰ تكوينه النفسي والعقلي بدرجة كبيرة جدًا؛ لذا يعد ذلك من الإساءات التربوية السلبية تجاه الأطفال.

ثالثًا: الإساءات الخفية (الخبيثة):

وخطورة هذا النوع من الإساءات أنه غير مرئي بوضوح وغير ملاحظة، لدرجة أن البعض منه يعده الكثير شيء جيد وأمر ممدوح ومحمود ومن أشكال تلك الإساءة ما يلي:

١- هدر الطفولة: ونقصد بذلك هو أن الطفل لم يعيش طفولته كما ينبغي أن يعيشها، فينبغي علىٰ الوالدين أن يسمحا للطفل بأن يعيش سنه لأنه لو لم يفعل ذلك سيحاول تحقيق ذلك في مراحل سنية متقدمة، فعلىٰ سبيل المثال قد يجتهد الوالدين لجعل الابن يحفظ القرآن الكريم والمئات من الأحاديث النبوية وهذا بالطبع أمر محمود لكن في المقابل علىٰ الوالدين السماح للطفل باللعب، ولا يفرط الوالدين في هذا المنحىٰ التعليمي بحيث لا يسمح للطفل باللعب أو التمتع بحياته مثل باقي الأطفال، وكنتيجة ذلك يمر الوقت ويجد الطفل نفسه وقد بلغ ولم يحصل علىٰ القدر الكافي من اللعب، أو التمتع بالحياة التي كان يرغبها في طفولته، ومن ثَمّ يحاول تعويض ذلك في مرحلة المراهقة، أو الشباب، أو حتىٰ في مرحلة الرشد والشيخوخة، وهذا ما نجده في بعض الآباء حينما يقوم

باللعب مع أطفاله فإنه يهتم بالدرجة الأولىٰ بالفوز علىٰ الأولاد بخلاف المعتاد وهذا يكون ناجمًا بالدرجة الأولىٰ عن نقص لدىٰ الأب في مرحلة الطفولة، كما أن الملاحظ في مثل هؤلاء الأولاد الموهوبين الذين لم يعيشوا طفولتهم أن ٩٥% منهم لم يكملوا بعد كبرهم في السن في نفس المجال الذي تمت تربيته عليه والذي كان بارعًا فيه، فقد يتركه بالكلية ويتجه إلىٰ مجال أخر؛ لأنه حدث له تشبع من هذا المجال ويشعر أن هذا المجال كان سببًا في تفويت العديد من لحظات الطفولة الممتعة عليه.

٢- تحميل الطفل مسئوليات غير مناسبة لسنه كمًا أو كيفًا: وهناك عدة أشكال تتم بها هذه الإساءة التربوية مثل:

√ أن تقوم بالبنت في سن صغير (سبع سنوات مثلًا) برعاية أخاها أو أختها الرضيعة، ولفترة طويلة يوميًا وبشكل مستمر، فمثلًا قد يقوم كل من الوالدين بالتوجه للعمل وترك الطفل الرضيع مع البنت الصغيرة مع تدريبها علىٰ كيفية رعايته بطرق مختلفة، وهنا تجلس البنت الصغيرة ما بين (٥-٨) ساعات يوميًا لرعاية أختها أو أخاها، وفي هذا تحمل مسئولية غير مناسبة لسن تلك البنت.

√ وفي صورة أخرىٰ لهذه الإساءة التربوية أن يكون الولد الذكر ابن السابعة من عمره مثلًا مشغولًا بالمذاكرة طول العام الدراسي وخلال الأجازة الصيفة يكون مشغولًا بالعمل بحجة بناء شخصيته، وجعله يتحمل المسئولية من صغره.

√ وفي شكل أخر لهذه الإساءة أن تقوم الأم بتحميل البنت في سن التاسعة أو العاشرة مسئولية البيت كاملة من تنظيف وطبخ وغسيل بحجة أنها تعدها من صغرها لتكون سيدة منزل ناجحة، فتصبح البنت في سن صغير أُمًا، وتقوم بدور أمها في رعاية المنزل ومن فيه، وهذا يضر بتلك البنت لأنه يحملها أمور ليست هي المنوطة بها، ويجعلها في موضع يفوق ما يجب أن تعيشه في تلك المرحلة العمرية، وحقيقية فإنه من المهم جدًا أن يشارك الأبناء جميعًا في أعمال المنزل التي تناسبهم ولا نستأثر بعمل المنزل لأحد الأبناء ولا نكلف الأبناء بأعباء منزلية تفوق طاقتهم، أو أن نحملهم أشغالًا تفوق أعمارهم.

إن تربية الأبناء علىٰ الاتكالية والاعتمادية الشديدة علىٰ الغير -سواء الاعتماد علىٰ الأم أو الاعتماد علىٰ أحد الأخوات والإخوان-وعدم مشاركتهم في أداء بعض الأعمال التي تناسب عمرهم، أو أداء أعمالهم بالنيابة عنهم وتقديم عطاء مفتوح لهم بدون استحقاقات يسهم بدرجة كبيرة في ظهور العديد من المشكلات في المراحل العمرية التالية، فمثلًا قد نرىٰ حالات زواج كثيرة يكون مصيرها الفشل بسبب رغبة الزوج في أن تكون الزوجة في تعاملها معه مثل أمه، وذلك في قضاء كل حوائجه دون مشاركة منه، ودائمًا ما يردد أنه لم يقم بهذا الفعل من قبل وهو غير مستعد للقيام بذلك الآن، ومثل ذلك الزوج إما أن يفاجئ بأن الزوجة لا تشبه أمه فيحدث الشجار والانفصال بعد ذلك، وإما أنه بالفعل يجد هذه الزوجة الأم، التي يبحث عنها ويريدها، والغريب أن هذا الزوج بنسبة (٤٠%-٥٠%) ربما يقوم بالخيانة الزوجية لزوجته بعد فترة، أو الزواج عليها؛ لأنه يريد بعد ذلك أن يجد زوجة تعامله كزوجة وليس كأم فيسعىٰ للبحث عنها في نموذج أخر، والأمر نفسه يحدث مع الإناث فربما تبحث الفتاة عن زوج يجعلها هي من تقود المنزل وتقود سفينة الحياة الزوجية، نظرًا لتربيتها علىٰ تحمل المسئولية الزائدة في بيت أبيها وأنها كانت هي القائمة بدور الأم والمسئولة عن كل شيء في بيت أبيها، فتريد أن تكرر ذلك في بيت الزوجية، ومن المفارقات الغريبة أن هذه الفتاة إذا وجدت تلك الزوج فإنها تصل في مرحلة ما وتقوم باحتقار الزوج وتشعر أنها في حاجة لزوج رجل علىٰ حد تعبيرها يشعرها أنها أنثىٰ ضعيفة وأن يكون هو مصدر السلطة والقوة والسيطرة وهي من تلجأ إليه وهو من يقود دفة السفينة الزوجية، كل ذلك يكون مرجعه إلىٰ تكون رواسب نفسية تعود إلىٰ بعض الإساءات التربوية الناجمة عن الإفراط في تحميل الطفل المسئولية، أو الإفراط في عدم تحميله للمسئولية من الأساس.

٣- مصباح علاء الدين: ونقصد بذلك أن يطمح الوالدين أن يقوم الأبناء بتحقيق أحلامهم بالنيابة عنهم، وهي من أكثر الأشياء التي تولد نمط الكمالية، ونتيجة لذلك يضغط الوالدين علىٰ الأبناء بشكل مكثف حتىٰ يحقق هؤلاء الأبناء أحلام الوالدين، ويتساوىٰ في ذلك الأحلام المفقودة بالنسبة للوالدين والتي لم

يستطيعا تحقيقها في حياتهما العملية، أو الأحلام المحققة بالفعل ويريد الوالدين أن يسير الأبناء علىٰ نفس دربهما، ويمكن أن نطلق علىٰ هذه الإساءة استعمال الوالدين للأبناء لتحقيق الأحلام.

إن أحد أشكال هذه الإساءة هو ما يطلق عليه (خزان الأحزان)، وهو أن يختار الأب أو الأم أحد الأبناء ويقوم باستمرار بإلقاء كل همومه وشكوته ومشكلاته لهذا الابن أو البنت، وإن كان هذا النوع من الإساءة سائدًا من جهة الأم لأولادها أكثر من الآباء جهة أولادهم، فالأم تختار أحد بناتها وتجعلها مخزنًا لأحزانها وشكواها وهمومها، أو تختار أحد الأبناء الذكور وتجعله في موضع زوجها من حيث مسئوليته عن باقي الأولاد، أو الشكوىٰ له والحديث (الفضفضة بالهموم) معه، وهذا يؤدي في المستقبل إلىٰ مشكلات جمة للأبناء ناجمة عن التدخلات الزائدة من جهة الأم في الشئون الخاصة لهذا الابن فهي تعامله وكأنه هو زوجها ورب أسرتها، ويتولد لديها حب امتلاك هذا الولد وأنها فقط هي الأحق به مثل ما يحدث من شعور للزوجات تجاه أزواجهم، ولا نقصد هنا بالفعل العلاقات الحميمية، لكن ما نقصده هنا هو الارتباط العاطفي بهذا الأبن وجعله يحل محل الزوج ومسئولياته، ويتولد عن ذلك في مراحل تالية الغيرة من زوجة الابن، وحدوث مشكلات جمة تجاه هذا الموضوع بين زوجة الابن وأم الزوج (الحماه) الأمر الذي ربما يصل إلىٰ التحكم في العلاقة الخاصة بين الابن وزوجته وهذا يحدث بالفعل في بعض الأحيان.

٤- التهديد بالانتحار أو المفارقة: وما نقصده هنا هو تهديد أحد الوالدين لأبنائه بشكل نمطي متكرر إما بالمفارقة أو الانتحار، وكمثال علىٰ ذلك ما ترddه بعض الأمهات (انا سأخرج ولن أرجع مرة أخرىٰ ولن تعرفوا لي طريقًا)، وهذا يسبب للطفل ارتباك نفسي وخاصة إذا كان الطفل في سن صغيرة، فيكون في هذا الوضع مهددًا بفقدان الشخص الذي يوفر له الأمن، ومن هنا نجد أن الطفل يشعر باستمرار بالخوف والتهديد النفسي بشكل مستمر وخاصة إذا كان ذلك التهديد يتم بشكل مستمر ومتكرر.

٥- الأب أو الأم أو البيت الكئيب: وما نقصده هنا أن يسود المنزل نوع من الكآبة سواء كان مصدرها الأب أو الأم وهذا يؤثر علىٰ الطفل ويجعله في مراحل لاحقة يتمرد علىٰ كل الأسباب والأشكال التي مر بها وكانت سببًا في حدوث هذه الكآبة، فنجد الطفل بعد بلوغه سن معين ونضوجه يفعل عكس ما كان يسبب له هذه الكأبة وبشكل مفرط ومبالغ فيه رغبة منه في التخلص من هذا الشعور بالكأبة، فمثلًا إذا كان سبب الكآبة هو الفقر والتحكم في عدد مرات الغذاء والاستمرار في تناول نوع معين من الغذاء نجد أن الطفل بعد نضوجه يسرف في تناول الغذاء سواء كان في عدد المرات أو في نوع الغذاء الذي يقوم بتناوله رغبة منه في التخلص من المشاعر الكئيبة التي تسببت له فيها تلك التجارب القديمة أيام الطفولة، وإذا كان هناك كآبة في المنزل مرجعها إلىٰ التحكم في أضواء المنزل من جهة الوالدين نجد أن الطفل بعد نضجه يميل علىٰ ترك كل أنوار المنزل تعمل دون الحاجة لذلك لكن هو يريد التغلب علىٰ تلك المشاعر الكئيبة التي تعرض لها في صغره.

وقد يكون مصدر الكأبة في المنزل هو الانتقادية المستمرة سواء كان الانتقاد بين الوالدين بعضهم للأخر، أو الانتقاد المستمر للطفل، أو انتقاد الوالدين المستمر لأشخاص أخرين، وينجم عن ذلك أن يصبح الطفل انتقادي هو الأخر، أو يصبح غير قادر علىٰ التعبير عن رأي مستقل وواضح، أو يتولد لديه الشعور بالجبن والخوف من عمل أي شيء، حتىٰ لا يتعرض للانتقاد من الأخرين.

٦- التفاؤل المفرط أو التشاؤم المفرط: ومعنىٰ ذلك أن الوالدين قد يفرطا في تصدير نظرة متشائمة للحياة للأبناء، أو يفرطا في تصدير نظرة متفائلة للأبناء، وهذا يؤثر علىٰ نفسية الطفل، فالطفل إنما يسعد ويفرح عندما يرىٰ والديه بجانبه، ولكن مع تراكم التشاؤم المؤدي للكآبة وتقدم الطفل في العمر (٧-٩ سنوات)، يفقد الطفل شعوره بالفرحة عند رؤية والديه، ثم تنفجر عنده مشاعر الجنوح والرغبة في الابتعاد عن الوالدين في مرحلة المراهقة، وهذا يكون ناجمًا عن مشاعر الإحباط والتشاؤم التي تم تصديرها للطفل علىٰ مر سنوات فيريد بعد ذلك

الابتعاد عن مصدر هذا التشاؤم، وينجم عن ذلك زيادة الفجوة بين الطفل والوالدين في مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة المراهقة وما بعدها، كما أن التفاؤل المفرط يجعل الطفل لا يستطيع تقدير الأمور بحجمها الطبيعي، ويتوقع أمور في الغالب لن تحدث لأن مسبباتها غير موجودة أو مستحيلة المنال أو تدخل عوامل أخرىٰ مؤثرة في النتيجة، مما يجعله يصاب بالاكتئاب عند حدوث ما لم يكن يتوقعه ويأمله، وهذا ناجم عن تصدير شعور الشكل الوردي والمثالي لكل الأمور للطفل، وعدم تدريبه علىٰ وضع مساحة معينة لحدوث الأسوأ في الحياة، فمن المعلوم أنه من جد وجد ولكن ليس دائمًا فقد تجد لكنك لن تجد بسبب وجود ظروف وعوامل خارجيه تحول دون حصولك علىٰ التقدير المستحق لما عملته وقمت به ويجب أن نغرس ذلك داخل أولادنا، فالنتائج تكون نتيجة العمل الدؤوب بالإضافة علىٰ عوامل أخرىٰ متداخلة قد تؤثر علىٰ خروج النتيجة كما كنا نتوقعها أو لا.

٧- الإساءات الروحية: وما نقصده هنا هو غياب القيم الروحية الدينية من المنزل، أو وجود قيم دينية مغلوطة متطرفة داخل المنزل تجعل من الدين مصدر عذاب للطفل، ومثال ذلك الإسراف في التهديد الوعيد وذكر النار، لأن ذلك يولد خوف شديد لدىٰ الطفل وخاصة في السن الصغير (ما قبل ٧ سنوات)، ففي هذا السن ينبغي أن يكون ذكر النار للطفل قليل جدًا أو معدوم، وبعد هذا السن يكون ذكر النار والعقاب للطفل في إطار معين وضيق وليس مطلقًا، فعندما نقوم بتطبيق القيم الدينية في المنزل لابد أن يكون ذلك باللين والترغيب لا بالترهيب وخاصة عند الأطفال صغار السن، وألا يكون ذلك بعلو الصوت أو الضرب وغير ذلك من ألوان العقاب التي تجعل الدين بالنسبة للطفل مصدر وموضع إزعاج وتهديد.

كما أنه من أعظم الإساءات الروحية أن يفعل الوالدين أمام الطفل عكس ما يأمرانه به، ومثال ذلك أن يأمر الوالدين الطفل بعدم الكذب، ثم يجد الطفل والديه في أكثر من موقف يقومان بالكذب، وهذا يهدم عند الطفل هذه القيمة، وفي هذه الحالة يصبح الوالدين سفراء سيئون لدينهم أمام الطفل وهذا يجعل

العلاقة والقيم الدينية لدىٰ الطفل متوترة ومشوشة، ومثال ذلك أيضًا تلاعب الوالدين بموضوع حقوق الوالدين والبر بهما، فقد يتلاعبا الوالدين بالطفل في هذا المجال باحثين عن حقوقهم دون إعطاء الطفل حقوقه وعدم إخباره بتلك الحقوق عليهم، فالوالدين في هذه الحالة يقومان بعملية ابتزاز عاطفي للطفل باسم الدين.

الأثار التي تنجم عن الإساءات التربوية:

١- صعوبات في الشعور بالقيمة الذاتية وتقدير الذات والنظرة السوية للنفس.

٢- صعوبات في الثقة بالنفس والثقة بالآخرين.

٣- صعوبات تتعلق بالإنجاز وتحقيق الأهداف.

٤- صعوبات في التواصل والتعامل مع الآخرين سواء بالعدوانية، أو بضعف الحدود الشخصية، أو بالتلاعب.

٥- صعوبات في العلاقة الجسدية الحميمة وخاصة في حالة الإساءة الجنسية.

٦- حدوث العديد من المشكلات الجنسية بصورة عامة وخاصة في حالات لإساءة الجنسية.

٧- اضطرابات وأمراض نفسية وتحفيز الأمراض العقلية، ومثال ذلك الكمالية كاضطراب شخصي لا يأتي إلا من الإساءات التربوية، وكذلك الاضطراب التجنبي والخوف المفرط ناجم عن إساءة تربوية، وكذلك فراغ مستودع الحب لدىٰ الطفل هو ما يتسبب في العديد من المشكلات العاطفية بعد ذلك مثل رغبة البنت في سن ١٣ سنة أن تقوم بعلاقة عاطفية فإن هذا إنما يكون ناجمًا عن عدة عوامل منها فراغ مستودع الحب لديها.

٨- مشكلات تتعلق بالذاكرة وقدرة التركيز والقدرة علىٰ الفهم، فقد تتسبب الإساءات التربوية في شعور الابن بأنه غبي بالرغم من أنه علىٰ درجة عالية من الذكاء، كما قد يشعر الطفل بقلة إنجازه بالرغم من أن علىٰ مستوىٰ الإنجاز

معقول، كذلك قد تكون البنت علىٰ درجة مناسبة ومعقولة من الجمال لكنها ترىٰ نفسها دائمًا غير جميلة كل ذلك إنما يكون ناجمًا من الإساءات التربوية مثل هدم الصورة الذاتية للطفل أمام نفسه منذ صغره من قبل الوالدين.

وفي النهاية قد تكون أحد طرق التعافي من تلك الآثار السلبية للإساءات التربوية، هو إقناع الشخص بأنه ليس مسئولًا عما حدث وأن كل ما يمر به هو نتاج إساءات تربوية لا دخل له بها، وعليه أن يتخلص منها فهو أفضل مما حاول الأخرون رسمه وتصويره بداخله، وعليه أن يثبت للجميع أنه أفضل وأن لديك أفضل مما أراد الأخرون زرعه بداخله.

كما يجب علىٰ الوالدين مراقبة أنفسهم معرفة نوع الإساءات التي يقدمونها لأبناء والعمل علىٰ تدارك ذلك والابتعاد عنها، وإصلاح الأمور مع الأبناء والاعتراف بالأخطاء لأن هذا هو مفتاح الحل، فأبنائنا هم أغلىٰ ما نملكه وكل منا يسعىٰ إلىٰ تقديم الأفضل لأبنائه وأفضل ما نقدمه لأبنائنا هو عدم تعريضهم لأي نوع من أنواع الإساءات التربوية فلا يوجد سبب أو مبرر يمكن أن يجعلنا نسيئ إلىٰ أولادنا. راجين المولىٰ ﷻ أن يوفقنا جميعًا لما يحبه ويرضىٰ، وأن يحفظ لنا أبنائنا في صحة وعافية، وأن يعافينا جميعًا ويعفو عنا، والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.